...ಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೯೯೮ ಬೆಲೆ ರೂ. ೧೦/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ತಂಬಾಕಿನ ದಶಾವತಾರಗಳು

ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೊಂದು ಲಸಿಕೆ	ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ !	ಏಡ್ಸ್‌ಗೊಂದು ರಾಮಬಾಣವೇ ಈ ಅರಿಶಿಣ ?

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ



ಬಿಸಿಲ ತಾಪ ತಡೆಯುವ ಲೋಶನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹಚ್ಚಬೇಕು?
ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ.... ನಂತರ ಪದೇ ಪದೇ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಿ.....


ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್- ಎ ಸೇವಿಸಬಹುದೆ?
- ಇಲ್ಲ!
ದಿನಕ್ಕೆ 10,000 IU ಮೀರಬಾರದು!!
ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿ
NS

ಧಾರವಾಹಿಗಳು



ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ -೯ ಸಂಪುಟ-೧ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೯೯೭







ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಕೋಮಾ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ರಾಬಿನ್ ಕುಕ್‌ರವರ ಕೋಮಾ ಕಾದಂಬರಿಯ ಭಾವಾನುವಾದದ ಮೊದಲ ಕಂತು ಓದಿದೆ. ಮೂಲಕೃತಿಯನ್ನು ಓದದವರಿಗೆ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ ಹಿಡಿಸಬಹುದೆನ್ನಿಸಿತು. ಮೂಲಕೃತಿ ಓದುವಾಗ ಕಂಡ ರುಚಿಯೇ ಬೇರೆ ಎನ್ನಿಸಿತು.

ರವೀಂದ್ರ ಅಂಗಡಿ **ಮಸರಕಲ್**
(ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ)

ಮನಮಿಡಿದ ಕಥೆ

'ಸಡಾಕೋ ಮತ್ತು ಸಾವಿರ ಕಾಗದದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು' ಒಂದು ಮನಮಿಡಿಯುವ ದುರಂತ ಕಥೆ, ೨೧ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಮಾಯಕಳಾದ ಸಡಾಕೋಳ ಜೀವನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಡೀ ಮನುಕುಲವೇ ನಾಶವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಯುದ್ಧದ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೇ ಸಡಾಕೋ.... ಕಥೆ ಹೊರಗೆಡಹಿತು.

ಸ್ವಾತಿ ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ **ಈಚೂರು**

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ..... ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರ ವೈಚಾರಿಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಜವಾದುದು. ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕೆ.ಆರ್. ಮಂಜುನಾಥ **ಕುಕ್ಕನಕೊಡಿಗೆ**

ಬೇಸರವಾಯ್ತು

ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆ ಬೇಸರ ತಂದಿತು. ವಿಷಯಗಳು, ಕಥೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೇ ಪುಟಗಳು ಇದ್ದವು.

'ಯೋಗಮಂಥನ' ಯೋಗಾಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಲೇಖನ ಓದಿ ಯೋಗಾಸನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಾದರೂ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ.

ಕಳಕೇಶ ಕುಮಾರ ಕುಸ್ತಿ **ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ**

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಲಿ

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟದೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಸೇರಿದ ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯು ಅನೇಕ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತಿಕೊಟ್ಟಿತು. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್‌ರ ಜೀವಧಾರೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲೇಖನಗಳು ಯೋಚಿಸಲು ಹಚ್ಚುವಂತಹವು.

ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ ಲೇಖನಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಹಾಗೇ ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ ? ಇಂಥ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದಂಥ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವನಾಡಿಯಂಥ ಪತ್ರಿಕೆ ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಿ.

ಸುಲೋಚನಾ ಪಿಸೆ **ಬಾದಾಮಿ**

ಬೊಜ್ಜು

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್‌ರವರ ಜೀವಧಾರೆ 'ಬೊಜ್ಜು' ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಚಿಕ್ಕಕೋಟಿ **ಮು.ಜಮಗಾ**

ನಿರಾಸೆ

ಈ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ನಿರಾಸೆ ತಂದಿತು. ಕಾರಣ; ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಡಾ। ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮನವರ ಅನುಭವದ ವಿವರ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರಣ ಕೊಡಿ. ಅಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯರ ಇಂತಹ ಸಾಹಸದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಜಲಜಾಕ್ಷಿ **ದೇವಲಾಪುರ**

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ದಾರಿದೀಪದಂತೆ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಮಾನವ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ದುರಂತವೇ ಸರಿ. ಕೃತಕ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ಪುರಾವೆಗಳ ಸಮೇತ ಓದುಗರ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ನಮ್ಮ ಜನರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲಿ.

ಎಂ.ವಿ. ನಾಗೇಶ್ **ಕೋಣಸಾಗರ**

ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರಲಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್‌ರವರ ಲೈಪೋಸ್ಕಲ್ಪ್ಚರ್ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ ಸೂಚಿಸಿದ್ದು, ಇದು ಉತ್ತಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಚ್.ಎಂ.ಬಸವರಾಜು **ಹೂಲಿಹಳ್ಳಿ**

ಮಿಡಿತ

ಜೀವನಾಡಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ. ಈ ಜೀವನಾಡಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓದುಗನ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜೀವನಾಡಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಸಹ ಸದಾ ಹೀಗೇ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಶಿವಸ್ವಾಮಿ ಕೆ. **ಕನಕಪುರ**

ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಬರಹ

ಪ್ರಥಮ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವ ಜೀವನಾಡಿಯು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಸರ್ವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿದೆ. ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠರವರ ಜೀವಧಾರೆ 'ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಜೇನು' ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ವಾಸ್ತವಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬರುವ 'ಜೇನು' ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಜೀವನಾಡಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

ಬಿಳೇಯಲಿ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ **ಜಾಲೀಹಾಳ**

ಪ್ರತಿಮಿಡಿತ

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ದ ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ......ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣು ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೆಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಲಾಂತರದಿಂದಲೂ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅಸ್ಪೃಶ್ಯಳಂತೆ ಟ್ಟು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಬರಬರುತ್ತಾ ಕಡಿಮೆ ಾಗುತ್ತಲಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ವಿಷಯ.

ಇಂದು ಹೆಣ್ಣು ವೈದ್ಯಳಾಗಿ, ದಾದಿಯಾಗಿ, ಟಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾಗಿ ಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ದಲ್ಲೂ ಡಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ವೈಚಾರಿಕತೆ ಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಆಚರಣೆ ಗಳಿಗೆ ಡಿವಾಣ ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಯಾವುದೇ ಷಯವನ್ನು ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ? ಎಂದು ಚಿಂತಿ ವ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಯೋಚಿ ವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು ಬೆಳೆದಳು. ಇಂತಹ ಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಧುನಿಕರ ನಡುವೆ ವೈಚಾರಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ರ್ಪಡಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಇಂದಿಗೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ರಜಸ್ವಲೆಯಾ ಾಗ ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕೂರಬೇಡ, ಇಲ್ಲಿ ಲ್ಲಬೇಡ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ, ಇದನ್ನು ಟ್ಟಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಣಬಹುದು. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಜವಾಗಿ ಆಗುವ ಆ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರ್ಥತುಂಬಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಎಷ್ಟೋ ಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸೂತಕ, ಶಕುನ ತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಇಲ್ಲದ ಅರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಆ ದಿನಗಳು ರುತ್ತವೆಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ, ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚರಣೆಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸಾರ, ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ಟ್ಟು ಅದರ ಚರಟವನ್ನಷ್ಟೇ ಹಿಡಿದು ಜಗ್ಗಾಡು ಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಆ ನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಬೇಸರ ಮಾಡಲು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತೆಯೇ 'ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ..... ೇಖನಕ್ಕೆ ಡಾ.ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಿಡಿತ- ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್) ಓದಿದಾಗ ನಮಗ ಸಿದ್ದು ಇಷ್ಟು - ಎಲ್ಲ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಗಳಂತೆ ಾ। ವಿಶ್ವನಾಥರೂ ಯೋಚಿಸಿರುವುದು ಅವರು ೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

೧) ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಮೊದಲನೆಯ



ಕಾರಣ ತೀರಾ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಅನ್ನಿಸಿತು. 'ಪಲ್ಲಂಗದ ಮೇಲೆ, ಗಾದಿ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಬೆಡ್ ಷೀಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಅಮಂಗಳೆಯಂತೆ - ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂಬ ಅವರ ವಾದ ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು, ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಗೇ ಹರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆಫೀಸುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಬಹುದು. (ಯೂಸ್ ಎಂಡ್ ಥ್ರೋ) ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಕಾರಣ ತೀರಾ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವೆನಿಸಿತು.

೨) ಗಂಡು ಕಾಮುಕನಾಗಿದ್ದು, ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬಾರದೆಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯೂ ತೀರಾ ಬಾಲಿಶವೆನ್ನಿಸಿತು. ಸುದೀರ್ಘ ದಾಂಪತ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವೇ ಸರ್ವಸ್ವವೂ ಅಲ್ಲ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳು ಬೆಸೆದಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಆಕೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಂಭೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಒಪ್ಪತಕ್ಕ ಮಾತಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನೇನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತಲ್ಲ. ಎಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಅವನಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸಹ ಆತನಿಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ದೂರವಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇವೆ. ಅಂತಹದ್ದರಲ್ಲಿ ಡಾ। ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರ ೨ನೇ ಕಾರಣ ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.

೩) ರಜಸ್ವಲೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು, ಈಜಬಾರದು, ಕುಟ್ಟುವುದು, ಬೀಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆ ಕೆಲಸ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು 'ಅಮಂಗಳೆ.........ಯ ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿರದ ನಾವುಗಳು ಏನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ ? ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರೂ ಎರಡು ವಿರುದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವಂತಾಗಿದೆ.

ಪಾರ್ವತಿ ಶಂಭು ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆ ಹಾಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಸಂಚಿಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲರ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮಗಳ ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿಮಾನವಿದೆ.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೯೭ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರತಿಮಿಡಿತ' ಡಾ। ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರವರ 'ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲವೇ ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ವಾಗಿಸಿದ್ದೀರಿ.

'ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ ಆ ಮೂರು ದಿನ.' ಅಮಂಗಳೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಗಂಡು ವೀರ್ಯ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಮಂಗಲ ಎನ್ನಬೇಕಾದೀತು. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಯಾವುದೂ ಅಮಂಗಳವಲ್ಲ.

ಡಾ। ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರವರು ಸ್ತ್ರೀ ಅಮಂಗಳೆ..... ಲೇಖನವನ್ನು ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಬರೆಯದೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ- ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಬರೆದರೇನು ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ ಇದ್ದರಾಯಿತು. ಡಿಗ್ರಿ ಇರುವ ತಜ್ಞರೇ ಬರೆಯ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಡಿಗ್ರಿ ಇದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಜ್ಞಾನಗಳಿಸಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೋಡಿ ನನಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಆಯ್ತು. ಅವರು ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರಾದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿಷಾದವಿದೆ. (ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ) ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಾಲಿಶವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೧) **ಉದ್ದೇಶ :** ಸರಿಯಾದ Tampoon ಬಳಸಿ, ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿ ದಾಗ ಬದಲಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಎಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ? ಕಲೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ? ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಶೀಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು.

೨) **ಮುಟ್ಟಬಾರದು :** ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರು

ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲೂಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ (ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ) ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ.

೩) ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ನಿಷೇಧ ವಲ್ಲ. ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

೪) ಮಾನ್ಯರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಆ ಕಡೆ, ಈ ಕಡೆ ದೇಹವನ್ನು ಹೊರಳಾಡಿಸುವುದ ರಿಂದ, ಒತ್ತಡವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕಲಿತರು ? ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ದರೆ ನಾನೂ ಕೂಡ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಬಯಕೆ ಯಾಗಿದೆ. (Balics Anatomy, physiology & OBG ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು).

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯ ಅಲುಗಾ ಡಲೇ ಬಾರದು. ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ / ಚರ್ಮದ/ ಇನ್ನಿತರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಈಜಜಾಡ ಬಾರದು ಎನ್ನಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ರಕ್ತ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ/ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ। ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರವರು ಕಟ್ಟಾ ಧಾರ್ಮಿಕ (Orthodox) ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರಿರ ಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಉಳ್ಳವರಿರಬಹುದು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರ್ಥ ಕೊಟ್ಟು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಲೆತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಮರ್ಥನೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ದರಂತಿ ರದೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಯೋಚಿಸಿದಂತಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಖಂಡನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಸಮರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಖೇದವಾಯಿತು. ಇಂತಹ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಂತಾ ಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಈ ರೀತಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾ ರೆಯೇ ? ಆದರೆ ಈ ಕಾರಣಗಳು ಸಮರ್ಥನೀ ಯವಲ್ಲ.

ಸಂಪಾದಕರೂ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದು ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು (ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ) ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದಿರಿ ಎಂಬುದೇ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಡಿ. ಕಾರಣ, ಇಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅದರಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಎಂದು ಅನುಕರಿಸುವ/ನಂಬುವ ಜನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಗೆ ಅವಮಾನ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯನಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿ ರಲಿಲ್ಲವೇನೋ.

ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ (ಮಾನಸ) ಯಲ್ಲಾಪುರ
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. (ಆರಕೆರೆ)

(★ ಡಾ। ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು. ಅವರ ವಾದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ?..... ವಿಶ್ವನಾಥರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸು ವವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಲೆಂದೇ ಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ.

-ಸಂ.)

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾ ದಂತಹ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಮಾನಿಯಾದಂತಹ ಕು. ವಿದ್ಯಾ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೆಟಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿ ರುವ ನಾನು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯವು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ ನಮ್ಮಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅತೀ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆಂತರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವ ನ್ನೊದಗಿಸುವ, ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ, ಬಾಹ್ಯ ಅಂಗರಚನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವ, ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವ ಜೀವನಾಡಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಆತ್ಮಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ತಮಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ತಾವು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ''ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ ಆ ಮೂರು ದಿನ'' ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬಂದಂತಹ ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥರ ಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ದ್ದೀರಿ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸಲಹೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಅಂಶ 'ಮುಟ್ಟಬಾರದು' ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

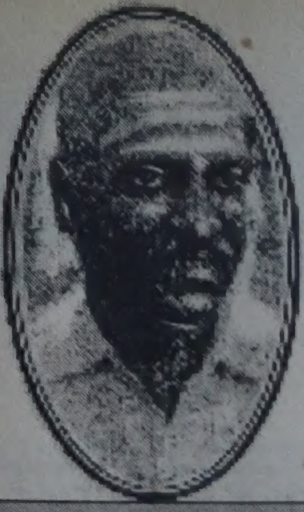
ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಂತಹ ಎಲ್ಲ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯು ರಸಜ್ವಾಲೆಯಾದ ೩ ಅಥವಾ ೫ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಅಮಂಗಳೆಯಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಡಾ। ವಿಶ್ವನಾಥರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. (ಎರಡನೇ ಅಂಶ) ಇದು ಕೇವಲ ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ದೇವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟ ಬಾರದು, ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪೂಜಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂಡಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ ? ಹೀಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಕಂಡಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗು ವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಲಿತಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಪದ್ಧತಿ ಬೇಸರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲವೇ ? ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇಂದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು ?

ವಿದ್ಯಾ ಡಿ. ಗಂಜೆ, ಬೆಟಗೇರಿ

ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ ವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸುವ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಳಾ ಭಾವದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಸಂ.



ಜೀವಧಾರೆ

ಒಂದೇ ದಿನ - ಒಂದೇ ಸಲ - ಒಂದು ಗುಟುಕು ಮದ್ದಿನಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣೆ

ಗೌರವ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು:
ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸಿದರೂ ನಿಜ. ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೆ 'ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿರಬೇಕು' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದವರು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು. ಹೇಳಿಕೆ ಕೇವಲ ವೈಚಾರಿಕವಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ೧೮ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಬಹು ರೋಗಾಣು ಕುಷ್ಠ (ಮಲ್ಟಿ ಬ್ಯಾಸಿಲರಿ ಕುಷ್ಠ), ಎರಡನೆಯದನ್ನು 'ವಿರಳ ರೋಗಾಣು ಕುಷ್ಠ (ಪೊಸಿ ಬ್ಯಾಸಿಲರಿ ಕುಷ್ಠ) ಎನ್ನಬಹುದು. ವಿರಳ ರೋಗಾಣು ಕುಷ್ಠ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತೆ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಉಪಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹು ರೋಗಾಣು ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ೨ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಉಪಚರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇಂಥ ಸಾಹಸಮಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಜಾಗತಿಕ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಒಂಬತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯಿತು.

ಒಟ್ಟು ೧೪೮೩ ಹೊಸ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಈ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಕಲೆ ಕಂಡಿತ್ತು. ಈ ಮೊದಲು ರೋಗಿಗಳು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳೂ ವಿರಳ ರೋಗಾಣು ಕುಷ್ಠ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಆವರಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಗುಂಪನ್ನು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ೭೪೨ ರೋಗಿಗಳು, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ೭೪೧ ರೋಗಿಗಳು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ (ಎಂಡಿಟಿ) ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಒಂದೇ ದಿನ, ಒಂದೇ ಗುಟುಕಿನ ಮದ್ದು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಇಡೀ ಪ್ರಯೋಗ ೧೮ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಫಲಿತಾಂಶ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತಸ ತಂದಿತು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳೂ ಗುಣವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು ? ಇದರ ವರದಿಯನ್ನು ೨ನೆಯ ಕುಷ್ಠರೋಗತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತನ್ನ ಸಹಮತ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ.

ಒಂದೇ ದಿನ - ಒಂದೇ - ಸಲ ಒಂದೇ ಗುಟುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಮದ್ದುಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು ? ಅವುಗಳ ಹೆಸರು ಹೀಗಿವೆ -

೧. ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್ (೬೦೦ ಎಂ. ಜಿ.)

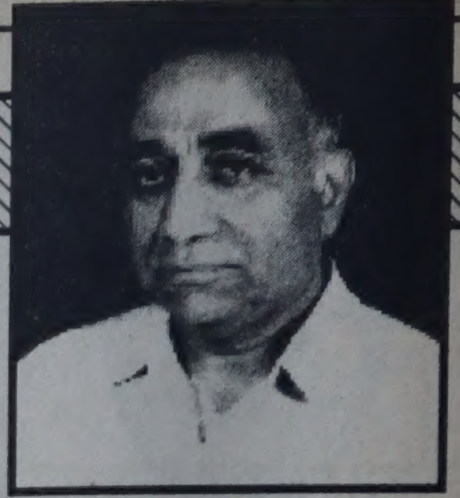
೨. ಒಫ್ಲೊಕ್ಸಾಸಿನ್

೩. ಮಿನೋಸೈಕ್ಲಿನ್ (೧೦೦ ಎಂ. ಜಿ)

ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಫಲಿತಾಂಶವು ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಿಗಂತೂ ಬಹು ಸಮಾಧಾನಕರ ವಿಷಯ. ಭಾರತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ನೋಡೋಣ- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನ ಹೊಸ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೫೦ರಷ್ಟು ಜನರು ವಿರಳ ರೋಗಾಣು ಕುಷ್ಠದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಉಪಚರಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣ ಹೊಂದಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇಗನೇ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಮಣಿಯದು. ಈ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ದಿನ - ಒಂದೇ ಸಲ - ಒಂದೇ ಗುಟುಕಿನ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ಗುಣವಾದಂತೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ದಿನಗಳು ಬಹು ಸಮೀಪ ಬಂದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಸಿಂಧು



ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ.
ವಿಜಾಪುರ

ನಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತ ನಾಣ್ಣುಡಿಯೊಂದಿದೆ. 'ಡೋಣಿ ಬೆಳೆದರೆ ಓಣಿಯೆಲ್ಲ ಜೋಳ'. ತಾವು ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿರುವಿರಿ 'ಹನಿ ಹನಿ ಕೂಡಿದರೆ ಹಳ್ಳ ತೆನೆತೆನೆ ಕೂಡಿದರೆ ರಾಶಿ'. ಒಂದು ಹನಿ ಎಂತಹ ಗಾತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ನೋಡಿ. ಒಂದು ತೆನೆ ಎಂಥಹ ರಾಶಿಯನ್ನು ಕೂಡಿ ಹಾಕಬಹುದು! ಈ ಮಾತುಗಳು ನಾವು ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳ ಗೌಪ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮನದಟ್ಟಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜಾಲಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಏಕತಾನತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವವು.

ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದರೆ ಏನು ? ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ನಾಳಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸ್ರವಿಸುವ ರಸ ದೂತ-ಅಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಿಡುವವು. ಆದರೆ ಇವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು ಆರಂಭಗೊಳಿಸುವವು. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದು; ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ನ್ಯಾನೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಬೃಹದಾಕಾರ ದಲ್ಲಿರುವುದು. ನೀವು ಮಾತನಾಡಿದ ಧ್ವನಿಯು ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅಗತ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತ ಹೋಗು ವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಂಧುವಿನಿಂದ ಸಿಂಧು ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಿಂದು, ಬಿಂದುವಿನ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದಲೇ ಸಿಂಧೂ ನದಿ, ಹರಿಯುವುದು. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ಈ ಮಾತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿಗಳ ಪ್ರವಾಸ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಬಿಡುವ ಮೊದಲ ನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲಿರಿ. ನೀವು ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಇಳಿಯ ಬೇಕಾದ ನಿಲ್ದಾಣ ಬಂದಾಗ ಇಳಿದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪಡೆದಿರುವುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಗುರಾಣಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಯು T_3 ಮತ್ತು T_4 ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸುಮಾರು ಆರು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ T.S.H. ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಿ, T_3 ಮತ್ತು T_4 ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ



ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಾಜ ಎನ್ನು ವಂತೆ ಹೈಪೊಥಾಮಸ್ ಮೆದುಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೀಸಣಿಕೆಯ ನಿಯಂತ್ರಕವಿದ್ದಂತೆ!

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಷ್ಟು ಹಾರ್ಮೋನು ಒಂದು ಜೀವಕೋಶಿಕೆಯ ಕದ ತಟ್ಟುವುದು. ಜೀವಕೋಶಿಕೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳೊಡನೆ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು ಜೀವಕೋಶಿಕೆಯ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನೂರೆಂಟು ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯಾಸರಣಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕ್ರಿಯಾ ಪ್ರಭಾವಲಯವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಪಟ್ಟು ವರ್ಧಿಸಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವು. ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳು ಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಕೋಶದ್ರವದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೋಶಬೀಜದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು; ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ಸಂಗತಿ ಯೆಂದರೆ ರಸದೂಟವು ರಿಸೆಪ್ಟರ್ ಇದ್ದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿ ಅವುಗಳೊಡನೆ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಳ್ಳುವವು.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ಕೋಶ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳು ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗುವವು. ಹಾರ್ಮೋನು ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪುನರ್ ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯ ಬೇಕಾದದ್ದು ಇಷ್ಟೇ. ಸಮಾಜದ ಘಟಕವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿರಪಯೋಗಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದೆ ಅಥವಾ ತಾನು ಗೌಣ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಾಳದೆ ತಾನು ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣವನಾದರೂ 'ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಸಿಂಧು' ಎಂಬಂತೆ ತಾನೂ ಸಮರ್ಥವಾದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ನಿಲುವನ್ನು ತಳೆದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲ.

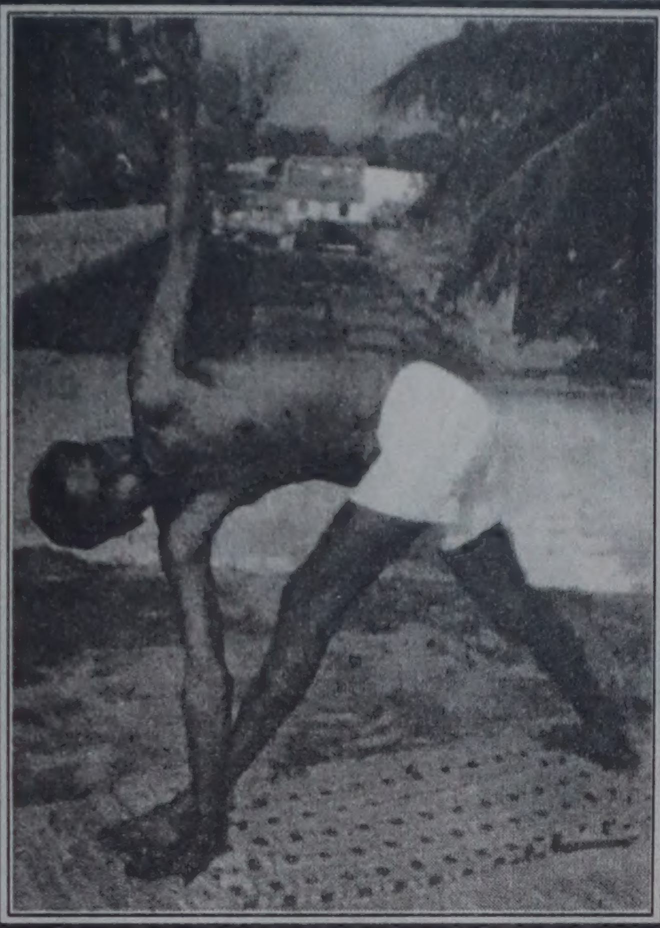
ಇದೇ ಮನೋ ನಿಲುವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮುದಾಯದ ಒಳಿತು-ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಾಗಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದು. ಈ ಭಾವನೆ ಈಗ ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಎಂ. ಜಿ. ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು,
(C.Y.S. & D.Y.S.) K.U.D.,
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು



ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ತ್ರಿಕೋಣಾಸನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಭೇದವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾದ ಆಸನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಂಡವನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿ ತಿರುಚಿ ದೇಹವನ್ನು ತ್ರಿಕೋಣಾ ಕಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ಈ ಭಂಗಿಗೆ ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ ಎನ್ನುವರು.

ವಿಧಾನ :

ಮೊದಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಮೂರ ರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರ ಅಗಲ ಇರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ೯೦° ಡಿಗ್ರಿ ಹಾಗೂ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸೊಂಟವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರ ಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಡಿಚಿರ ಕೂಡದು ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಎಡಬದಿಗೂ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ - ಬೆನ್ನೆಲಬು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ತಿರುಚುವುದ ರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲು, ಕತ್ತು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವದು)

ದೇವಮಾನವರೂ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳು

ಅನೇಕ ಸಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೋಜಿಗ ತರುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಜರುಗುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಯಾರಿಗೋ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವೆಂದು ನಿದಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ, ರೋಗಿಯು ಬದುಕಲಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವ ದೇವರ ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಹತ್ತಿರ, ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ವಾಮಿ, ಮಂತ್ರವಾದಿ ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಅವರಿಗೆ 'ನೀನು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಒಂದು ಭಸ್ಮ, ಕನಿ ನೀರು, ಹನಿ ಜೇನು ಕೊಟ್ಟು ಮುಗಿಸುವರು. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎನ್ನುವಂತೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ರೋಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. 'ಪವಾಡ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಜನರು ಇದನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟು ಮೂಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹಲವು ಮರಣಾಂತಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುವ ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಫೇತಿಥ್ ಹೀಲಿಂಗ್' ಅಂದರೆ 'ನಂಬಿಕೆ ಗುಣವಾಗುವಿಕೆ' ಎನ್ನುವರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವರು. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ನಂಬಿಕೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಇನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗದಂಥ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಸಂಕೇತಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಿ, ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು 'ಸಮ್ಮೋಹಿನಿ' (ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್) ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಹ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವರು ಆ ದಿನಗಳು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಸುದ್ದಿ.



ತಂಬಾಕಿನ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮತಃ ಅನ್ವೇಷಣಾಶೀಲ. ತನ್ನ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವವರೆಗೂ ಸುಮ್ಮನಿರಲಾರ. ತನಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಒಂದು ಹುಟ್ಟುಗುಣ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಕಾಯಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು. ತನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು. ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ್ದನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹರಿದುಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ.....

ತೀರಾ ರುಚಿಯೂ ಅಲ್ಲದ, ತೀರಾ ಕಹಿಯೂ ಅಲ್ಲದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಅವನು ಜಗಿದಿರಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬದಿದ್ದರೂ, ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಖುಷಿ' ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬೇಕು. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ, ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹರಡಿರಬೇಕು.

ಧೂಪ :

ತಂಬಾಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿ 'ಮಾಯಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾಯಾ ಜನರು ಸೂರ್ಯಾರಾಧಕರು. ಒಣಗಿದ ತಂಬಾಕಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೈಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಉರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನೆಡೆಗೆ ಊದುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಅವರು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆರಾಧನೆಯ ಹಕ್ಕು ಕೇವಲ ಮಾಯಾ ಪುರೋಹಿತ ವರ್ಗಕ್ಕಿತ್ತು. ಸೂರ್ಯನೆಡೆಗೆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಊದುವಾಗ, ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಅವರು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದಿರಲೇಬೇಕು. ಈ ಹೊಗೆ ಅವರ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಗುರ ಭಾವನೆ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆನಂದ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ''ಇವೆಲ್ಲ ಸೂರ್ಯಾರಾಧನೆಯ ಫಲ; ದೇವರು ತಮಗಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ವರ'' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಭವಿಷ್ಯ' ನುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸೂರ್ಯ ಧೂಮಾರಾಧನೆಯ ನಂತರ ಪುರೋಹಿತರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ತಲೆಬಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು 'ಎರಡನೆಯ ದೈವ' ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದರು.

ಮಾಯಾ ಪುರೋಹಿತರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ತಂಬಾಕು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತಂಬಾಕಿನಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ತಂಬಾಕು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಂಡ ನಂತರವೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದಿನ ಮಾಯಾ ಪುರೋಹಿತರು ಒಣ ತಂಬಾಕನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತನ್ನು ತರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಕ್ರಮೇಣ ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮವನ್ನು ಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಮಾಯಾ ಪುರೋಹಿತರಿಂದ, ಮಾಯಾ ಅರಸುವರ್ಗಕ್ಕೂ, ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗಕ್ಕೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಹರಡಿತು.

ಕ್ರಿ.ಶ. ೯೦೦ರಲ್ಲಿ ಮಾಯಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಹಠಾತ್ ಅವಸಾನ ಹೊಂದಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಕಾರಣಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮಾಯನ್ನರು ಅಮೆರಿಕದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋದರು. ಹೀಗೆ ಹೊರಟ ಒಂದು ತಂಡ, ಇಂದಿನ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಜ್‌ಟೆಕ್ ಜನಾಂಗದವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಅವರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿತು. ಅಜ್‌ಟೆಕ್ ಜನರು ನಂತರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಡೀ ಅಮೆರಿಕಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದರು.

ಕೊಲಂಬಸ್ :

ತಂಬಾಕಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೨,

೯೨ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ದಿನ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ದಿನದಂದು ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ವಾಯಿತು.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಮುದ್ರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಹೊರಟ ಕೊಲಂಬಸನು ಅಮೆರಿಕವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕಥೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕೊಲಂಬಸನು ಇಂದಿನ ಬಹಾಮ ದ್ವೀಪ ಸ್ತೋಮದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಲ್ ಸಾಲ್ವಡಾರ್‌ನಲ್ಲಿ, ..ರ್ವ ಸ್ಥಳೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು' ನೋಡಿದನು. ಇದನ್ನು ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದನು. ಸ್ಥಳೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಬಿಳಿಯನನ್ನು ಕಂಡು ''ಸಹೋದರನೆ.... ಬಾ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡು. ತೆಗೆದುಕೋ ಈ ಸಿಗಾರನ್ನು'' ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ದನು. ಇವನ ಈ ಚರ್ಯೆ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪಿಡುಗು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಲಿರುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಬಹುಶಃ ಕೊಲಂಬಸನಿ ಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅವನ ತಂಡದವರಿಗಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಯೂರೋಪಿಗೆ :

ಕೊಲಂಬಸನು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗ ವನ್ನು ಕಂಡು, ದಾಖಲಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಯೂರೋಪಿಗೆ ಅವನು ತರಲಿಲ್ಲ. ೧೫೫೯ರಲ್ಲಿ ಡಿ ಒವೀಡಿಯೋ ಎಂಬಾತ ಹಿಸ್ಪೇನಿಯೋಲದಿಂದ (ಇಂದಿನ ಹೈಟ ಪ್ರದೇಶ) ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸ್ಪೇನಿಗೆ ತಂದು ಬೆಳೆಸಿದ. ಕೇವಲ ನೂರೇ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಂಬಾಕು ಇಡೀ ಯೂರೋಪು ಖಂಡಕ್ಕೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ಏಷಿಯ ಖಂಡಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು.

ಅಕ್ಬರ್ :

ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೬೦೫ನೆಯ ಇಸವಿ. ಮೊಘಲ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅಕ್ಬರ್ ಸಿಂಹಾಸನಾರೂಢನಾಗಿದ್ದ ಸಮಯ. ಆಂಗ್ಲೇಯ ವೈದ್ಯರಾಯಭಾರಿಯೊಬ್ಬ ಬಂದನು. ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆ, ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರತ್ನಖಚಿತವಾದ ಪೈಪು ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕಿನ ಒಂದು ಮುದ್ದೆಯಿತ್ತು. ಅಕ್ಬರ್ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪೈಪನ್ನು ಸವರಿದ. ತಂಬಾಕಿನ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದ. ನಂತರ 'ಇವು ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ? ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವೇನು ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ನವಾಬ್ ಖಾನ್ ಅಜಾಮ್ ಉತ್ತರಿಸಿದ - ''ಜಹಾಪನ..... ಇದು ಮೆಕ್ಕ-ಮದೀನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಿರುವ ತಂಬಾಕು ಎಂಬ ಔಷಧ. ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಮದ್ದನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾರೆ''.

ಅಕ್ಬರನ ಕುತೂಹಲ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಯಿತು. ''ಎಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ ನೋಡೋಣ?'' ಎಂದ. ವೈದ್ಯನು ಒಂದು ಉಂಡೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಪೈಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿ, ಹೇಗೆ ಸೇದಬೇಕು? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. ಅಕ್ಬರ್ ಪೈಪನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು 'ಧಂ' ಎಳೆದ. ಅವನಿಗೆ ಏನನ್ನಿಸಿತೋ ಏನೋ ! ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಧಂಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಬಿಟ್ಟ ! ಮೂಗು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಅವನ ಅವಸ್ಥೆ ಹೇಳತೀರದು. ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಥಾನ ವೈದ್ಯನು ಬಂದು- ''ಖಾವಂದರು ಅದನ್ನು ಸೇದಬಾರದು'' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟನು.

ಅಕ್ಬರ್ ಮುಂದೆಂದೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ ಆಸ್ಥಾನಿಕರಿಗೆ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜಮನೆತನದವರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಆಂಗ್ಲ ವೈದ್ಯ ರಾಯಭಾರಿ ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಪೈಪುಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನಾಗಿ ನೀಡಿದ. ಹೀಗೆ ಮೊಘಲ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಧೂಮ ಆವರಿಸಿತು.

ಅಕ್ಬರನ ನಂತರ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಏರಿದ ಜಹಾಂಗೀರನು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 'ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಧೂಮಪಾನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಯುವ ಜನರು ಅಡ್ಡಹಾದಿಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೬೧೭ರಲ್ಲಿ ರಾಜಾಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದ. 'ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರ ದುಷ್ಪಭಾವ ವನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ನನ್ನ ಸಹೋದರನಾದ ಷಾ ಅಬ್ಬಾಸ್ ಇರಾನಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ ದ್ದಾನೆ' ಎಂದ. ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ತಂಬಾಕು ಧೂಮಪಾನ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದವರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಬಳಿದು ಕತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂದು ಮುಂದಾಗಿ ಕೂರಿಸಿ, ಊರ ತುಂಬಾ ಮೆರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಅವನ ತುಟಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ!

ಗಾಂಧೀಜಿಯ ತೌರಿನಲ್ಲಿ :

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಕೃಷಿ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಸುಮಾರು ೧೬೫೩ರಲ್ಲಿ. ಇಂದಿನ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂರತ್ತಿನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ತಂಬಾಕು ಕೃಷಿ ಗುಜರಾತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಗುಜರಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಅಪಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಗುಜರಾತಿಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಗಾಂಧಿ ಮಹಿಮೆಯಿರಬಹುದೇ ?

ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆ :

ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸ್ಥಾನ ಮೂರನೆಯದು. ಮೊದಲ ಎರಡು ಸ್ಥಾನಗಳು ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ಚೀನದವು. ಆಂಧ್ರ, ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯ ಶೇ. ೩೭ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ದೇಶದ ಶೇ. ೪೯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಗುಜರಾತಿನದು - ಶೇ. ೨೨ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತಂಬಾಕು ದೇಶದ ಶೇ. ೨೦ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಕರ್ನಾಟಕದ್ದು. ಶೇ. ೧೦ರಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಶೇ. ೮ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳೆಂದರೆ ತಮಿಳುನಾಡು, ಬಿಹಾರ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ.

ಬ್ರಹ್ಮಪತ್ರ :

ದಿವಂಗತ ಪಿ.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅಯ್ಯಂಗಾರರು ಒಂದು ಸೊಗಸಾದ ಕಥೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೋ, ಸುಳ್ಳೋ, ಕಲ್ಪನೆಯೋ, ಊಹೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವನ್ನು ಓದುಗರಿಗೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಾ ಪಂಡಿತನಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಮೆಲ್ಲುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ದೊರೆಗೆ ಅವನ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ. ಪಂಡಿತ ತಂಬಾಕು ಮೇಯುತ್ತಲೇ ಬಂದ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಹಾರಾಜ ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದ. ಆಗ ಪಂಡಿತನು ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಒಂದು ಉಪಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದ. ಅದು ಹೀಗಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳ ಪತ್ನಿಯರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ವತಿಯರು ನಂದನವನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಅರ್ಹವಾದ ಸಸ್ಯಗಳಿವೆಯೇ ? ಎಂದು ಹುಡುಕಿದರು. ಲಕ್ಷ್ಮಿ 'ತುಳಸಿ'ಯನ್ನು ಆರಿಸಿದಳು. ಪಾರ್ವತಿಯು 'ಬಿಲ್ವ'ವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಸರಸ್ವತಿಗೆ

ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತವಾದ ಗಿಡ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಶಾರದೆ ಕೂಡಲೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ದೂರಿತ್ತಳು. ಬ್ರಹ್ಮ ತಕ್ಷಣವೇ ಯಜ್ಞಕುಂಡ ಹೊತ್ತಿಸಿದ, ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹೊಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದಿತು. ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದ, ಹೊಗೆಯಿಂದ ಎಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕಾರಣ ಅದಕ್ಕೆ 'ಹೊಗೆ ಎಲೆ' ಅಥವಾ 'ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಿದ. ಬ್ರಹ್ಮ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಕಾರಣ ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಪತ್ರವೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನೂ ನೀಡಿದ.

ಈ ಹೊಗೆಯೆಲೆಯ ಮೂರು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಹೇಳಿದ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಅಗ್ನಿದಗ್ಧಂ' ಅಂದರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಹಚ್ಚಿ, ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದಿಬಿಡುವುದು. ಎರಡನೆಯದು 'ಅನಗ್ನಿದಗ್ಧಂ' ಎಂದರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಬಾಡಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೂರನೆಯದು 'ಅಯಂಪಿಂಡಂ' ಅಂದರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲವೇ ರುಬ್ಬಿ ಉಂಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಕಪಿಯಂತೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು- ಇವೇ ತಂಬಾಕಿನ ಮೂರು ಉಪಯೋಗಗಳು ಎಂದ ಬ್ರಹ್ಮ.

ಬ್ರಹ್ಮ ಸೃಜಿಸಿದ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸರಸ್ವತಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೋ, ಇಲ್ಲವೋ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ (ಟಿ.ಪಿ.ಕೈಲಾಸಂ, ಅ.ನ.ಕೃ., ತ.ರಾ.ಸು. ಮುಂತಾದ ಸಾಹಿತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠರಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಸಿಗರೇಟ್ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಲೆ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅನರ್ಘ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ ?....) ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ ಪಂಡಿತನಿಗೆ ರಾಜನು ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನೋ, ಇಲ್ಲವೋ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ; ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಎಂತಹ ಕರ್ಮಠ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನನ್ನಾದರೂ ಸರಿ, ತನ್ನ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದು.

ದಶಾವತಾರ :

ತಂಬಾಕಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಟೊಬಾಕೊ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಇಂಡಿಯನ್ನರು Y ಆಕಾರದ ಪೈಪಿನಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪೈಪನ್ನು 'ಟೊಬಾಗೋ' ಅಥವಾ 'ಟೊಬಾಕ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ



ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ

ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಟೊಬಾಕೋ ಎಂದು ಕರೆದರು. ತಂಬಾಕು ಗಿಡದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು; ನಿಕೋಟಿಯಾನ. ಈ ಹೆಸರಿಗೆ ಮೂಲ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಜೀನ್ ನಿಕೋಟ್ ಎಂಬಾತ ಪೋರ್ಚುಗಲ್ಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಫ್ರೆಂಚ್ ರಾಯಬಾರಿ. ಇವನು ತಂಬಾಕನ್ನು ಫ್ರೆಂಚರಿಗೆ ೧೫೬೦ರಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟನು.

ತಂಬಾಕು ಗಿಡವು 'ಸೋಲನೇಸಿಯೇ' ಎಂಬ ಸಸ್ಯವಂಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬದನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ವಂಶಕ್ಕೇ ಸೇರಿವೆ. ನಿಕೋಟಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೪ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ನಿಕೋಟಿಯಾನ ಟಬಾಕಮ್' ಮತ್ತು 'ನಿಕೋಟಿಯಾನ ರಸ್ಟಿಕ' ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಬ್ರಹ್ಮನು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಇಂದು ತಂಬಾಕನ್ನು



ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮೂರೂ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯೋಮಾನದವರು ಸುಮಾರು ೪೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೭ರಷ್ಟು ಜನರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಶೇ.೭೨ರಷ್ಟು ಜನರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೀಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೇ. ೧೨ರಷ್ಟು ಜನ ಸಿಗರೇಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದ ಶೇ. ೧೬ರಷ್ಟು ಜನರು ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೨೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೬ರಷ್ಟನ್ನು 'ಅಗ್ನಿದಗ್ಧಂ'ಗಾಗಿ (ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಸಿಗಾರ್, ಚುಟ್ಟ, ದುಮ್ಮಿ, ಪೈಪ್, ಚಿಲುಮೆ, ಹುಕ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿ), ಶೇ. ೧೩ರಷ್ಟನ್ನು 'ಅಯಂಪಿಂಡಂ'ಗಾಗಿ (ಪಾನ್, ಪಾನ್ ಮಸಾಲ, ಗುಟ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಗೂ ಶೇ. ೧ರಷ್ಟನ್ನು 'ಅನಗ್ನಿದಗ್ಧಂ' (ನಶ್ಯ) ಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ :

ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ; ಈ ೨೧ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ತಂಬಾಕಿನ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ ? ಬಹುಶಃ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೆವು. ಅಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ತಂಬಾಕು.

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್, ನಿಕೋಟಿನ್- ಇದು ಚಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಾವಿರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ, ವಿಷಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳೆಂದರೆ 'ನೈಟ್ರೋಸಮೈನ್' ಗಳು ಹಾಗೂ 'ಪಾಲಿಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಆರೋಮಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್'ಗಳು. ಇವು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಏಕೆ ?

ಭಾರತೀಯರು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ತಂಬಾಕಿಗೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ? ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

★ ದಂತ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು - ಶೇ. ೪೮ರಷ್ಟು

★ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು - ಶೇ. ೩೮ರಷ್ಟು

★ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು - ಶೇ. ೧೪ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨ರಷ್ಟು ಜನರು ದಂತ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ತಮ್ಮ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಶೇ.೫೮ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ತಾವು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ತಂಬಾಕಿನ ದಶಾವತಾರಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

I. ಅಗ್ನಿದಗ್ಧಂ:

ತಂಬಾಕನ್ನು ಹೊಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಧಿಕ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗಾರ್/ಚೆರೋಟ್/ಚುಟ್ಟ, ದುಮ್ಮಿ, ಚಿಲುಮೆ, ಹುಕ್ಲಿ, ಹುಕ್ಕಾ ಎಂಬ ಅವತಾರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೧. ಸಿಗರೇಟು :

ನಾವು ಬೆಳೆಯುವ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ, ಶೇ. ೩೦ರಷ್ಟು ಭಾಗವು ಸಿಗರೇಟ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಗರ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ. ಭಾರತೀಯ ಸಿಗರೇಟು, ವಿದೇಶಿ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಿಂತ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಶೇ. ೫ರಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟುಗಳು ಮಾತ್ರ ಫಿಲ್ಟರ್ ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೩ರಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟುಗಳು ಫಿಲ್ಟರ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಿಗರೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಫಿಲ್ಟರ್‌ನ ಸರಾಸರಿ ಉದ್ದ ೧೧ ಎಂ.ಎಂ. ಅಮೆರಿಕದವು ಸರಾಸರಿ ೨೦ ಎಂ.ಎಂ. ಭಾರತೀಯ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ನಿಕೋಟಿನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಶೋಧಿಸಲಾರವು. ಅಮೆರಿಕದವು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ೧೧೦ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦೨ನೆಯದು. ಶೇ. ೨-೬ರಷ್ಟು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

೨. ಬೀಡಿ :

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ತಂಬಾಕು ಸೇವನಾ ರೂಪವಿದು. ನಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಶೇ. ೫೪ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕು ಬೀಡಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.



ಬೀಡಿಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು : ಎ) ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಬೀಡಿಗಳು, ಬಿ) ತೆಂಡು ಎಲೆ, ಸಿ) ತಂಬಾಕಿನ ಪುಡಿ, ಡಿ) ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವ ದಾರ, ಇ) ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುಗಳು

ಬೀಡಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಸರಳ. ತೆಂಡು ಗಿಡದ (ಡಯೋಸ್ಪೈರಸ್ ಮೆಲನೋಕ್ಸೈಲಾನ್) ಒಣ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಶಂಖಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿ ದಾರದಿಂದ ಬಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬೀಡಿಯ ತೂಕದಲ್ಲಿ ತೆಂಡು ಎಲೆಯ ಭಾರ ಶೇ.೬೦ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ೦.೧೫-೦-೨೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತಂಬಾಕಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೀಡಿ ಉರಿಯುವಾಗ ಅಷ್ಟು ಹೊಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಬೀಡಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಟಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿಗರೇಟಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ. ಬೀಡಿಯು ೪೫-೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಟಾರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೆ, ಭಾರತೀಯ ಸಿಗರೇಟುಗಳು ೧೮-೨೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಟಾರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೀಡಿಯ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಯನೈಡ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಅಮೋನಿಯ, ಫೀನಾಲ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರೋತ್ಪಾದಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿಗರೇಟುಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟಿಗಿಂತ ಬೀಡಿಯು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಕೋಟಿನ್ನನ್ನು ಹೊರಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ.೧೨ರಿಂದ ಶೇ.೬೨ರಷ್ಟು ಜನ

ಬೀಡಿ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದವನ ಎಡದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಫ್ಲವರಿನಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇವನು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಬೀಡಿಯನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

೩. ಸಿಗಾರ್/ಚಿರೋಟು/ಚುಟ್ಟಾ:

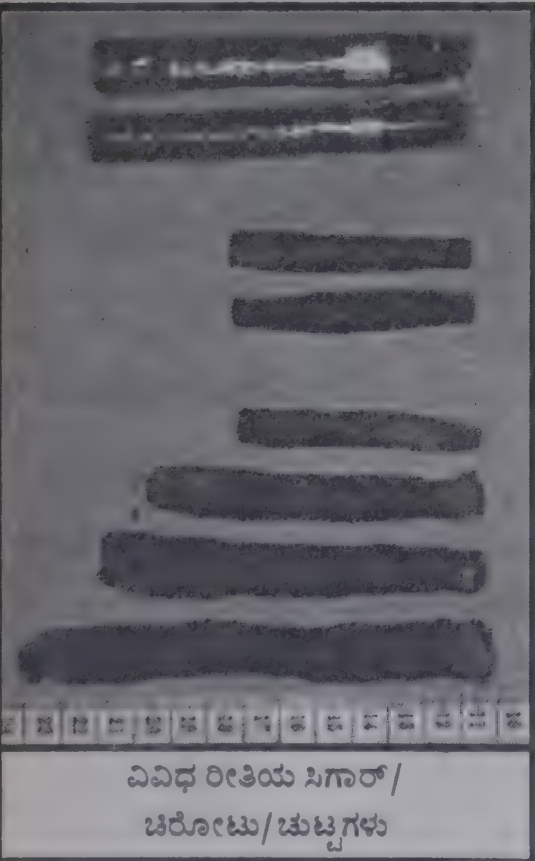
ತಂಬಾಕಿನ ಈ ರೂಪಗಳು ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಯುವ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯ರಷ್ಟು ಭಾಗವು, ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಸಿಗಾರ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಗಾರ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತಂಬಾಕನ್ನು ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಗಾರ್‌ಗಳು ಸಿಗರೇಟಿಗಿಂತ ದುಬಾರಿ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಕೆಲವು ಶ್ರೀಮಂತರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಿರೋಟುಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಿಗಾರುಗಳು. ತಂಬಾಕಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಚುಟ್ಟಾ, ಕಚ್ಚಾ ಮಾದರಿಯ ಸಿಗಾರು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿ ಹಗ್ಗ ದಿಂದ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಒರಿಸ್ಸಾಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

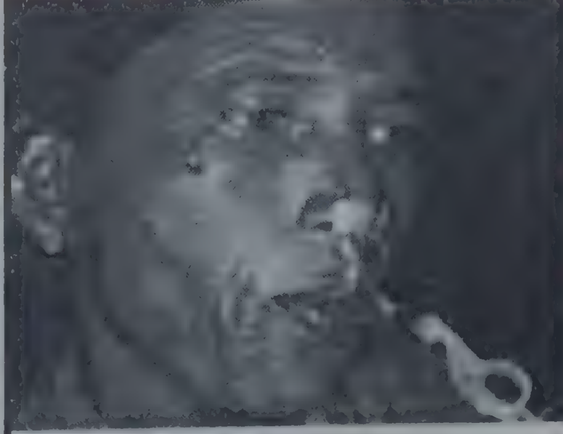
ಹಿಮ್ಮೊಗ ಸೇವನೆ:

ಹಿಮ್ಮೊಗ ಸೇವನೆ ಎಂದರೆ, ಚುಟ್ಟಾವನ್ನು

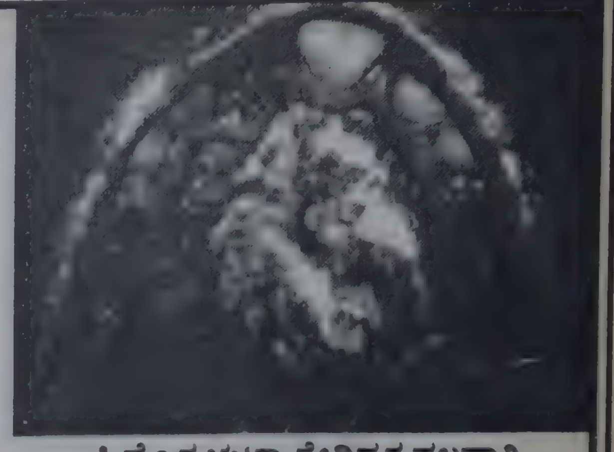


ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಿಗಾರ್/ಚಿರೋಟು/ಚುಟ್ಟಗಳು

ತಿರುಗ ಮುರುಗ ಸೇದುವುದು. ಚುಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಿ, ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೇದುವುದು. ಇದು ಆಂಧ್ರ ಹಾಗೂ ಒರಿಸ್ಸಾಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಂಧ್ರದ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಕಾಕುಳಂ



ಹಿಮ್ಮೊಗ ಚುಟ್ಟಾ ಸೇದುತ್ತಿರುವ ಆಂಧ್ರದ ಮಹಿಳೆ



ಹಿಮ್ಮೊಗ ಚುಟ್ಟಾ ಸೇದಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ತಾಲುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಣ್ಣು

ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮೊಗ ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. ೬೨ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. ೩೮ರಷ್ಟಿದೆ.

ಚುಟ್ಟವನ್ನು ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟಿನಂತೆಯೇ ತುಟಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಒಂದೆರಡು 'ಧಂ' ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚುಟ್ಟಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬಂಶ ಮನದಟ್ಟಾದ ಕೂಡಲೇ, ಉರಿಯುವ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಭಾವದಿಂದ ಚುಟ್ಟಾ ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಹೊತ್ತಿಸಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ದಿನವಿಡೀ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೧-೨ ಚುಟ್ಟಾಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇವರು ಸೇದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚುಟ್ಟ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಉರಿಯುವಾಗ ೫೮°C ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆಯೇ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

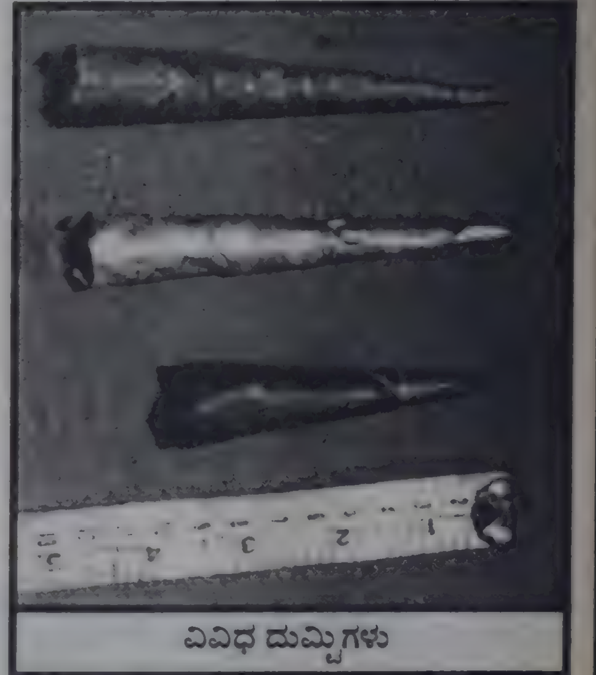
೪. ದುಮ್ಮಿ:

ಇದು ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನಾರೂಪ. ದುಮ್ಮಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬಹುಶಃ ಕೊಂಕಣಿ ಮೂಲದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ 'ಧೂಮೋವರ್' ಎಂದರೆ 'ಹೊಗೆ' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣಗಿದ ಹಲಸಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರೊಳಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಇಟ್ಟು ಶಂಖುವಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ, ಹಲಸಿನ ಎಲೆ ಸಿಗದಾದಾಗ, ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟುಗಳಂತೆ ದುಮ್ಮಿಯು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದುಮ್ಮಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೋವ ರಾಜ್ಯದ ಶೇ. ೪ರಷ್ಟು ಜನರು ದುಮ್ಮಿಯನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರೇ ಅಧಿಕ. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧-೨ ದುಮ್ಮಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇದುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಮ್ಮೊಗ ಸೇವನೆ : ಆಂಧ್ರದವರು ಹೇಗೆ



ವಿವಿಧ ದುಮ್ಮಿಗಳು

ಚುಟ್ಟವನ್ನು ತಿರುಗು ಮುರುಗ ಸೇದುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೆ ಗೋವಾದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ದುಮ್ಮಿಯನ್ನೂ ತಿರುಗ ಮುರುಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು; ಆದರೆ ಆಂಧ್ರದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ (ಶೇ. ೪೬) ಗೋವನ್ನರಲ್ಲಿ ತಿರುಗು ಮುರುಗ ಸೇದುವವರ



ಹಿಮ್ಮೊಗ ದುಮ್ಮಿ ಸೇದುತ್ತಿರುವ ಗೋವಾದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮಹಿಳೆ

ಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ (ಶೇ.೦.೫).

೫. ಹೂಕ್ಲಿ :

ಇದು ಗುಜರಾತಿನ ಭಾವನಗರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಹೂಕ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನ. ಸುಮಾರು ೭-೧೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳವೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೋಗುಣಿ. ಬೋಗುಣಿಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಮರದಿಂದ



ಭಾವನಗರದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಿರುವ ಹೂಕ್ಲಿ

ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೋಗುಣಿಯಿಂದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಹೊರತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಹೂಕ್ಲಿಯೊಳಗೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೊಳವೆಯ ಬಳಿ ತಡೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿ, ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರ ಬಾಯನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ೧-೨ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ,



ಹೂಕ್ಲಿ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಕೆಳದುಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಹಂತ



ಹಿಮ್ಮೊಗ ದುಮ್ಮಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ತಾಲು.

ತಂಬಾಕಿನ ಎಲೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಕಂಬಿಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೋಗುಣಿಯೊಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ, ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಬಾಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಬ್ಬರು ಸುಮಾರು ೧೫ ಗ್ರಾಂ ತಂಬಾಕನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಗುಜರಾತಿನ ಭಾವನಗರದ ಶೇ. ೧೧ರಷ್ಟು ಜನರು ಹೂಕ್ಲಿಯನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

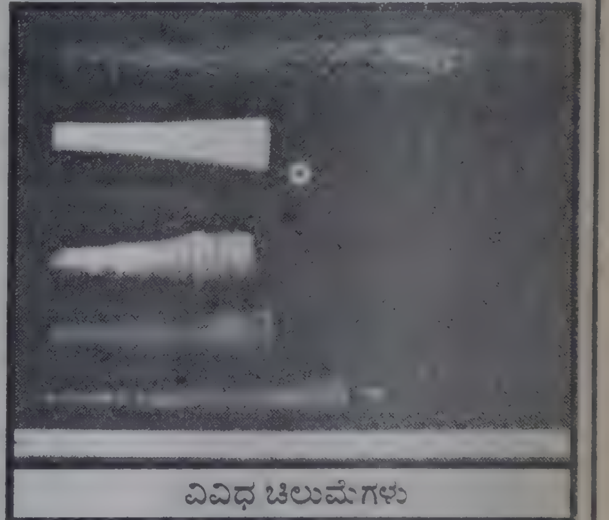
೬. ಚಿಲುಮೆ :

ಇದೊಂದು ಕೊಳವೆ. ೧೦-೧೪ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಲುಮೆಯೊಳಗೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶಂಖಾಕೃತಿಯ ಕೊಳವೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೇದುವಾಗ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇದುವವರ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಚ್ಚಾ ತಂಬಾಕಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಇದರೊಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಉರಿಯುವ ಕೆಂಡದ ಚೂರನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯೊಳಗೆ ಇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿರಿದಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಗೆ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ, ಚಿಲುಮೆಯನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಟ್ಟೆಯಿರುವ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಲುಮೆಯ ಶಾಖದ ಬಿಸಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ತಾಗದಿರಲೆಂದು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಇದು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಿಲುಮೆಯು ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವ ಭಾರತಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

೭. ಹುಕ್ಕಾ :



ವಿವಿಧ ಚಿಲುಮೆಗಳು

ಇದು ಬಹುಶಃ ಅಕ್ಬರನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವ ಸಾಧನ. ಪೈಪಿನಿಂದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೀರಿ ಕಣ್ಣು ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಸ್ಥೆಪಟ್ಟ ಅಕ್ಬರನ ಕಥೆಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅಕ್ಬರ್ ತಂಬಾಕು ಧೂಮದ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲಿಲ್ಲ, ನಿಜ, ಆದರೆ ಉಳಿದವರು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದರಲ್ಲ ? ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಗೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಕ್ಬರನ ವೈದ್ಯರು 'ಹುಕ್ಕಾ' ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು.

ಹುಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಕೊಳವೆ, ಇದರ ಒಂದು ತುದಿ

ನೀರಿನೊಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳವೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೋಗುಣಿ, ಪಾತ್ರೆಯ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದ ಒಂದು ಉದ್ದನೆಯ ತೆಳು ಕೊಳವೆ.

ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಕಾಕಂಬಿಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಂಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ಉರಿದು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ


ಹುಕ್ಕಾ

ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ, ಹೊಗೆಯು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಹೊಗೆ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹೊಗೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ತೆಳು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಸೇದುಗನ ಬಾಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

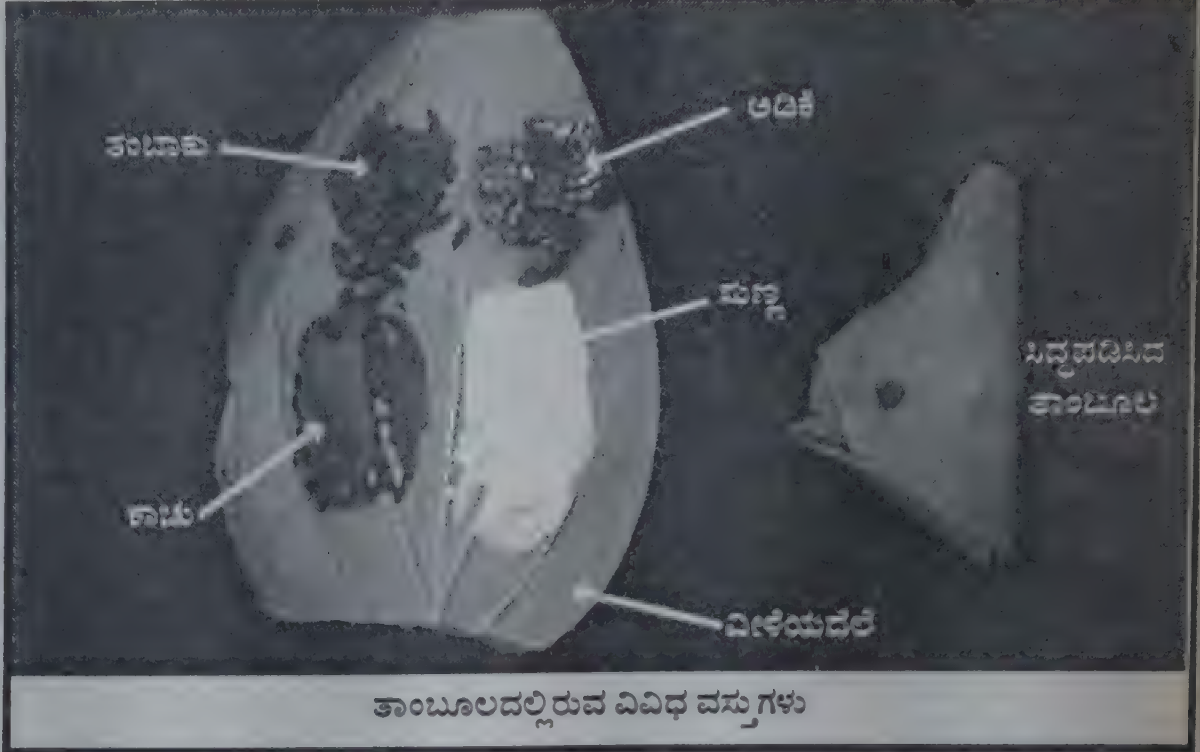
ಹುಕ್ಕಾ ಸೇವನೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಶೇ. ೪-೧೧ರಷ್ಟು ಹಳ್ಳಿಗರು ಇದನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ.

II. ಅಯಂಪಿಂಡಂ:

೧. ತಾಂಬೂಲ :

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಗೆ ಸುಮಾರು ೨,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೀಳೆಯದೆಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಚು. ೧೬ನೆಯ ಶತಮಾನದ ನಂತರ, ತಂಬಾಕು ತಾಂಬೂಲದೊಡನೆ ಸೇರಿಹೋಗಿದೆ. ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯೊಡನೆ ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡ್ಡಿಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಅಡಿಕೆಯೂ ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೋಸಮೈನುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿರುವುದು ಋಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಅಡಿಕೆಯ ನೈಟ್ರೋಸಮೈನುಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ನೈಟ್ರೋಸಮೈನುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಡಿಕೆ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ 'ಸಬ್ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಟ್ರೋಸಿಸ್ - ಅಡಿಲೋಳೆಪೊರೆಯ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ- ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಹಂತ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.



ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು

ತಾಂಬೂಲದ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್ !

ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಚತುರತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ತಂಬಾಕು, ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ತನ್ನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ- ನಿನ್ನೆಯವರೆಗು !..... ಆದರೆ ಇಂದು ? ಇವರಿಗಾಗಿ ತಾಂಬೂಲ ರಸದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್ ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಎಳೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕೆ? ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?


ನಿರಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಲ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಣ್ಣು ಹೊರಗೂ ಹರಡಿದೆ

೨. ಪಾನ್ ಮಸಾಲ

ಇದೊಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವ್ಯಾಪಾರಿ ವಸ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ, ಕಾಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಬ್ರ್ಯಾಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು ಇರುವ ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪಾನ್ (ತಾಂಬೂಲ) ಹಾಗೂ ಪಾನ್‌ಮಸಾಲಾಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಪಾನಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆ ಪಾನ್ ಮಸಾಲದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಪಾನನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು.

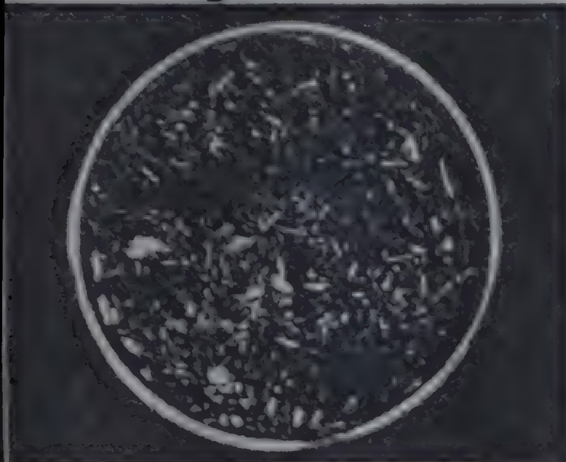

ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ/ಗುಟ್ಕಾ

ಾನ್‌ಮಸಾಲ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕರ್ಷಕ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನ್‌ಮಸಾಲ ಬಹು ನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ಯಮಗಳು ರಂಭವಾಗಿವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದರ ಾವಳಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ.

೩. ಮೈನ್‌ಪುರಿ :

ತಂಬಾಕು, ಸುಣ್ಣ, ಅಡಿಕೆ, ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ವಂಗಗಳ ಮಿಶ್ರಣವೇ ಮೈನ್‌ಪುರಿ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೭೦ರಷ್ಟು ಜನರು ಇದನ್ನು ಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಮೈನ್ ಪುರಿ ತಂಬಾಕು: ನಯವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರುವ ಅಡಿಕೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

೪. ಮಾವ :

ಸುಮಾರು ೫-೬ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹೆರೆದು ಒಂದು ಸೆಲ್ಲೋಫೇನ್ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೦.೩ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಸುಣ್ಣದ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ದಾರದಿಂದ ಬಿಗಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ, ದಾರಕಟ್ಟಿದ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಉಜ್ಜುತ್ತಾರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪೊಟ್ಟಣ ಬಿಚ್ಚಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದವಡೆಯಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಾರೆ. ೧೦-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೀರಿದ ಮೇಲೆ ಮಾವ ರಸಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದನ್ನು ಜಗಿಯುವುದೂ ಉಂಟು.

ಮಾವದ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.



ಮಾವ

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಾವ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೫-೨೫ ಸಲ ಮಾವವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.

೫. ಖೈನಿ :

ಇದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಇತರ ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತಂಬಾಕಿನ ಒಂದು ಚಟ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾರೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಉಜ್ಜಿ ನಯಗೊಳಿಸಿ ಏಕರೂಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ



ಖೈನಿಯ ಸಿದ್ಧತೆ



ಖೈನಿಯ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಹಂತ

ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದವಡೆಯಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಖೈನಿಯನ್ನು ಮುಂದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಳಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಬಿಹಾರದ ಜನರು ಇದನ್ನು ಕೆಳತುಟಿಯ ಹಾಗೂ ಕೆಳ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಸ ಹೀರುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಹಾರದ ಸಿಂಗ್‌ಭೂಮ್ ಜಿಲ್ಲೆಯವರು ಖೈನಿಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ಚೀಪಿದಂತೆ, ಚೀಪಿ ರಸ ಹೀರುತ್ತಾರೆ.

ತಂಬಾಕು ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಸುಣ್ಣ-ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಡಬ್ಬಿ, ಎರಡು ಕಡೆ ಬಾಯಿ ಇರುವಂತಹದ್ದು.

ಖೈನಿಯ ಸರಾಸರಿ ತೂಕ ೦.೨ ಗ್ರಾಂ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೩-೩೦ ಸಲ ಖೈನಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡಸರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. ೦.೫-೪೪ ಜನರು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಶೇ.೦.೫-೭ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೫. ಇತರೆ :

ಮಿಶ್ರಿ, ಗುಧಕು, ಬಜ್ಜರ್ ಮತ್ತು ಕೆಂಪುಹಲ್ಲು ಪುಡಿ-ಇವು ತಂಬಾಕಿನ ಇತರ ರೂಪಗಳು. ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಿಶ್ರಿ : ತಂಬಾಕನ್ನು ತವದ ಮೇಲೆ ಹುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕಪ್ಪಾದ ಮೇಲೆ, ಹೊರ ತೆಗೆದು ಕುಟ್ಟಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದುವೇ ಮಿಶ್ರಿ.



ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಲೇಪಿಸಿರುವ ಮಿಶ್ರಿ

ಬಜ್ಜರ್ : ತಂಬಾಕನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಲೋಹದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕುಂಚದ ನೆರವಿನಿಂದ ಪುಡಿಯನ್ನು ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೪ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಜ್ಜರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗುಧಕು : ಇದು ತಂಬಾಕಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ರೂಪ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನಯವಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು



ದಂತ ದಾವನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತಂಬಾಕಿನ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು :
ಎ) ಮಿಶ್ರ
ಬಿ) ಗುಧಕು
ಸಿ) ಬಜ್ಜರ್
ಡಿ) ಬಜ್ಜರ್ ಲೇಪಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕಡ್ಡಿಯ ಕುಂಚ
ಇ) ನಶ್ಯದ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಕಂಬಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬೆರಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗುಧಕು, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಂಗ್‌ಭೂಮಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶೇ. ೧ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು, ಶೇ. ೧೬ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಗುಧಕುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಂಪುಹಲ್ಲು ಪುಡಿ: ಲಾಲ್‌ದಂತ್ ಮಂಜನ್ ಎಂಬ, ತಂಬಾಕಿನ ಈ ರೂಪ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಮಿಶ್ರ, ಬಜ್ಜರ್, ಗುದಕು, ಕೆಂಪುಹಲ್ಲುಪುಡಿ, ತಂಬಾಕು ಸಹಿತ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು- ಇವೆಲ್ಲ ವಿವಿಧ ದಂತಧಾವನಗಳು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಯದ ಜನ, ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ.

III. ಅನಗ್ನಿದಗ್ಧಂ :

ನಶ್ಯ :

ತಂಬಾಕನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮೂಗಿಗೇರಿಸಿದರೆ, ಅದುವೇ ಅನಗ್ನಿದಗ್ಧಂ!

ಮೂಸುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಮೂಲಗುಣ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ಮಾನವ, ತಂಬಾಕಿನ ಒಣ ಎಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿ, ಅದರ ಘಾಟಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿರಬಹುದು. ತಂಬಾಕನ್ನು ಪುಡಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಫ್ರೈಯರ್ ರಾಮನ್ ಪಾನೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹಿಸ್ಪೇನಿಯೋಲದ (ಹೈಟಿ) ಜನರು ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೂಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ೧೪೯೬-೯೭ರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಇಂಡಿಯನ್ನರು 'ಟಬೋಕ' ಎಂಬ ಕವಲು ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಹೋಬ' ಎಂಬ ಮೂಲಿಕೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಮೂಗಿಗೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಸ್ಪೈನ್ ಜನರು

(೪೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸಿಗರೇಟ್-ಕ್ರೀಡೆ-ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮ

ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲವು. ಯುವಜನರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲವು- ಇಂತಹ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಯುವ ಜನರನ್ನು ಅಡ್ಡದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾನಿ ಅಪಾರ. ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳು 'ದೂರದರ್ಶನ'ದಂತಹ ಸರ್ಕಾರಿ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಗಲು ವಂಚನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಯಾರೂ ಚಕಾರವೆತ್ತಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಟೆನ್ನಿಸ್, ಮೋಟರ್‌ಬೈಕ್ ರೇಸ್, ಕಾರ್‌ರೇಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು, ಸಿಗರೇಟ್ ತಯಾರಕರು. ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಅದರಿಂದ ಯುವಜನತೆಯ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ವಾಗುತ್ತಿದೆ? ಎಂಬುದರ ಪರಿವೆ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನೇರ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಡುವ ದೂರದರ್ಶನದ ನೀತಿಗೆ, ಸರ್ಕಾರವೂ ಒಪ್ಪಿದೆಯೆ ?

ಚಟ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕೆ ?

೧. *ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.*
೨. *ನೆಗಡಿ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ತಂಬಾಕು ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೆಗಡಿಯಾಗಿರುವಾಗ ತಂಬಾಕು ಚಟ ಅಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.*
೩. *ತಂಬಾಕು ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*
೪. *ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಪ್ರಚೋದಕರಿಂದ, ಪರಿಸರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.*
೫. *ಚಟ ಮುಕ್ತರಾದುದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿರಿ.*
೬. *ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*
೭. *ತಂಬಾಕನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು 'ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಸಿಂಪ್ಟಮ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ.*
೮. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
೯. ಇತರರನ್ನು ಚಟಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
೧೦. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀವೊಬ್ಬರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾಗ ತಜ್ಞರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೊಂದು ಲಸಿಕೆ



ಮಕರಂದ

ಹಾವು !

ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ! ಮೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿತು ಎಂದರೆ ಸಾಕು, ಅವನು ಸತ್ತ ಎಂದೇ ಜನ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾವು ಕಡಿತದಿಂದ ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ, ವಿಷದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದಲೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ವಿಷದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಅವನನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಹುದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪ ವಿಷ ರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು! ಈ ಲಸಿಕೆ ಕಳೆದ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಚೇಳು !

ಹಾವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬಹುಶಃ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಎರಡನೆಯ ಜೀವಿ ಚೇಳು. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ತೀಕ್ಷ್ಣ ನೋವು, ಅಪಾರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಚೇಳುಗಳು ಕಚ್ಚಿತೆಂದರೆ, ಸಾವೂ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಚೇಳಿನಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದೇಕೋ ತಿಳಿಯದು, ಚೇಳು ವಿಷದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉದಾಸೀನ ತೋರಿದ್ದರು. ಇದೀಗ ಒಂದು ನೂತನ ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿ ಬಂದಿದೆ.

ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಬಯೋಫಾರ್ಮಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಶನ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ - ಇದು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದು ಚೇಳು ವಿಷ ರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಇದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು 'ಆಂಟಿ ಸ್ಕಾರ್ಪಿಯನ್ ವೆನಂ ಸೀರಂ' ASVS ಎಂದು ಹ್ರಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಕೊಂಕಣ ಸೀಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ಸೀಮೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರತ್ನಗಿರಿ, ಚಿಪ್ಲೂನ್ ಮತ್ತು ಗುಹಗರ್ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಜೇಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ವಿಷ ಬಹು ತೀಕ್ಷ್ಣ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಹಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಶಾಸಕ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿಧಾನಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಜೇಳಿನ ಉಪಟಳವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ, ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದನು. ಇದು ನಡೆದದ್ದು ೧೯೮೧ರಲ್ಲಿ. ಸರ್ಕಾರ ಕೂಡಲೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿತು.

ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಹುಶ್ರಮದ ನಂತರ ಸೃಜಿಸಿದರು. ಲಸಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇಲಿ, ಮೊಲ, ಮಂಗ ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಆನಂತರ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ವೇಳೆಗೆ ೧೦ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿದ್ದವು.

೧೯೯೦ರ ನಂತರ, ಇಡೀ ಯೋಜನೆ ಕುಂಟಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ- ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದ ಗೊಂದಲ. ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಲಸಿಕೆಯೇ ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅತೀವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋದವು.

ಈ 'ಬಾಲಗ್ರಹ'ವೆಲ್ಲ ಕಳೆದು, ಈಗ, ಈ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೩ನೆ ತಾರೀಕಿನಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ASVSನ ೨,೦೦೦ ವಯಲ್‌ಗಳ ಮೊದಲನೆಯ ಬ್ಯಾಚ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಬ್ಯಾಚು ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠ ೮ ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಲಸಿಕೆಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಂತಗಳು ಬಹು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು.

ಗ್ರಾಮಾಂತರ :

ASVS, ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ರಿಜ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂದಿದೆ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ, ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು (ಡಿಸ್ಟಿಲ್ಡ್ ವಾಟರ್) ಪುಡಿಯ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ, ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಆ ನಂತರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಮಾಣ :

ASVS ನಿರ್ಮಾಣ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

★ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. (ಕುದುರೆಯನ್ನೇ ಏಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸುಲಭ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾಣಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ದೇಹದಿಂದ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೬ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೊರತೆಗೆಯಬಹುದು. ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ೧೦ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ).

★ ಕೆಂಜೇಳಿನ ವಿಷವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ವಿಷವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (ಕುದುರೆಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತಹ) ಕುದುರೆಗೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಚುಚ್ಚುವ ವಿಧಾನವೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ವಿರಾಮ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ೧೫ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವಿಷವನ್ನು ಚುಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಕುದುರೆಯ ದೇಹವು, ಚೇಳಿನ ವಿಷವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷವನ್ನಾಗಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಕಾಯಗಳನ್ನು (ಆಂಟಿ ಬಾಡಿ) ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಕುದುರೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ, ಕುದುರೆಯ ದೇಹದಿಂದ ೧೦ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

★ ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ASVSನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿವರಗಳು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ತನ್ನ ಪಿಂಪ್ರಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಲಸಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆಂದೇ ಎಂಟು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಿದೆ.

ಚೇಳು :

ಕೊಂಕಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಚೇಳುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಜೇಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಚೇಳು. ಕೆಂಜೇಳಿನ ವಿಷ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕಪ್ಪುಚೇಳು ನಿರುಪಾಯಕಾರಿ.

ಕೆಂಜೇಳಿನ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ, ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಸಾಯಬಹುದು. ಹೃದಯ ಬಲವಾಗಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಸೀಮಿತ. ಹಾಗಾಗಿ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೆ, ಕಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು, ರಕ್ತ ಮುಂದೆ ಹರಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ವಿಷವು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹೃದಯವನ್ನು ತಲುಪಿ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ ಮಾತು

ನಿಮಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ



ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಮುತ್ಸದ್ದಿತನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ನಿಮಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಆಡುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ತೊಂದರೆ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕವೇ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಉದಾ : ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕವಾದಾಗ, ತೀರಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಏರಿಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಶಾಮಕ ಔಷಧ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯದ ನಂತರ ಏರಿರುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಶೇಖರವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ತಲೆದೋರುವ ಒತ್ತಡ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು.

ಕೊಂಕಣ ಸೀಮೆಯ ಜನ, ಕೆಂಜೇಳು ಕಚ್ಚಿತೆಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಭಯದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ವಿಷವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ರಮೇಶ್ ಉಬಲ್. ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಂಜೇಳಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರಂತೆ.

ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮೊದಲ ಬ್ಯಾಚಿನ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಕೊಂಕಣದ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಬ್ಯಾಚಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾಭಾಂಶ ೧೦%ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಗೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಬ್ಸಿಡಿ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವಂತಹ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಲು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಮೇಶ್ ಉಬಲ್.

ಲಸಿಕೆಯ ನಿರ್ಮಾಣ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೆಂದರೆ ಡಾ. ಡಿ.ಜಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಆರ್.ಸಿ. ಖನೋಲ್ಕರ್



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

♦ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೩

ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೭ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗವು ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕಲ್ಲಿನ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಕೋಟೆ ಅಂತಿಂತಹ ಕೋಟೆಯಲ್ಲ. ಸಿಡಿಲಿಗೂ ಜಗ್ಗದ ಉಕ್ಕಿನ ಕೋಟೆ ! ಇಂತಹ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಸುಖವಾಗಿದ್ದ ಆ ಮದಕರಿ ನಾಯಕ!! ಹೈದರಾಲಿಯ ಸತತ ದಾಳಿಗೆ ಕೂದಲಷ್ಟೂ ಕದಲದ ಕೋಟೆ ಅಜೇಯವಾಗಿತ್ತು!

ಇಂತಹ ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯು ಚಿತ್ರದುರ್ಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಬರೀ ಕೋಟೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ..... ಅವನ್ನು ಕಾಯುವ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರೂ ಇದ್ದಾರೆ!

ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲವೆ !?.....

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಎನ್ನುವ ಚಿತ್ರದುರ್ಗವನ್ನು, ಹೈದರಾಲಿಗಳೆಂಬ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಏಳು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಇವು ಅಂತಿಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲ! ದುರ್ಗದ ಉಕ್ಕಿನ ಕೋಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಲವಾದ ವಜ್ರದ ಕೋಟೆಗಳು. ಆ ಏಳು ಕೋಟೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ....

ಮೊದಲ ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ :

ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಪೊರೆ : ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳು, ರೋಮಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ :

ದೈಹಿಕ ಸಹಜ ಸ್ರಾವಗಳು : ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆವರು, ಕಣ್ಣೀರು, ಸಿಂಬಳ, ಜೊಲ್ಲು, ಜಠರಾಮ್ಲ, ಗುಗ್ಗೆ, ಮೂತ್ರಹಾಗೂ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ :

ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು : ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇವೆಯಾದರೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮರುವರ್ತಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಸೆಡೆತ ಮುಂತಾದವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ :

ಉರಿಯೂತ : ಇದರಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತದೊಡನೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಜ್ವರವು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಐದನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ :

ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ : ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾದರೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಿಯೆಯು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆರನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ :

ಸರಿದೂಗಿಸುವಿಕೆ : ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೋಡಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗ ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗ ಅದರ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಳನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ :

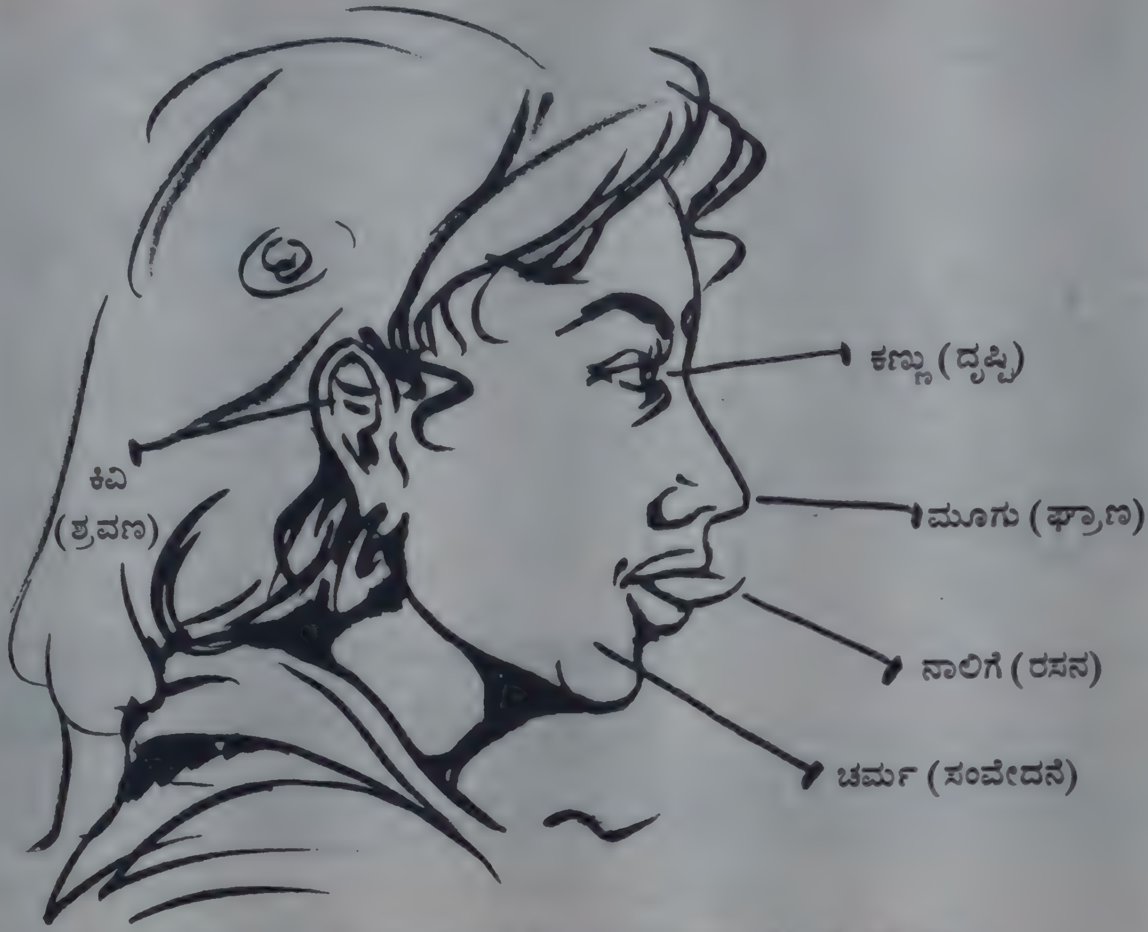
ವಿನಾಯಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಥೈಮಸ್, ಪ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲ ಹಾಗೂ ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳು ಅನೇಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕಣೋತ್ಪಾದನೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣಗಳೇ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಈ ಏಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಜೀವ ರಕ್ಷಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ಐದನೆಯ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮ.

ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಇವೇ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.



ಶೀರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಮೊದಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದು ಚರ್ಮ. ಇದು ಸೀಮಿತ ಅರಿವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ನೋವು, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಪಾಯವು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಇವುಗಳ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಅಪಾಯವು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದು, ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಾಗಿ, ಅದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ವಿಳಂಬವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಖಂಡಿತ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷಾಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಅವೇ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ. ಶತ್ರು ಬರುವುದನ್ನು ವಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಬಹುದು. ಬೇಟೆಗಾರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಂತೆ ನಾಲಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಾಲಿಗೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವಂತೆ ಇತರರಿಗೆ ಕೂಗಿ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚರ್ಮ (ಸಂವೇದನೆ), ಮೂಗು (ವಾಸನೆ), ಕಣ್ಣು (ದೃಷ್ಟಿ), ಕಿವಿ (ಶ್ರವಣ) ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ (ರುಚಿ) ಗಳನ್ನು ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಐದೂ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮವು ಒಂದು 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂವೇದನಾಂಗ' ಇದು ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ನೋವು ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ವಿಶೇಷವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನಾಂಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನಾಂಗಗಳು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಅಂಗಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಂವೇದನಾ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಬೇಟೆಗಾರರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲವೆ!..... ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ! ಬೇಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರವಾನಿಸಬಹುದು. ಬೇಗ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಈ ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನಾಂಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಅಂಗಗಳು. ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವು. ಉದಾ: ಮೂಗು ೨೦೦೦-೪೦೦೦ ವಿಭಿನ್ನ ವಾಸನೆ ಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನಾಂಗಗಳು ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಧೂಳು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯುವುದು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಮೂಗಿಗೆ ವಾಸನೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಗಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಮೊಳೆಯಿಂದ ಗೀಚಿದ ಕೂಡಲೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೈಗಳು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಜೇನೆಂದು ಹೇಳಿ ಯಾರಾದರೂ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿದರೆ....

ಇದುವರೆಗೂ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನೀಡಿದ ವಿವರಗಳು ನಿಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಗಳನ್ನು, ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ...

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

'ಸಿದ್ಧ' ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ



'ಹುಯೆನ್‌ತ್ಸಾಂಗ' ಎಂಬುವವನು ಚೀನಿ ಪ್ರವಾಸಿ. ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಇಲ್ಲಿಯ ಧರ್ಮ, ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ತನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ. ಮರಳುವಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಗ್ರಂಥ ರಾಶಿಗಳನ್ನು ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧನಾದ. ನೌಕೆಯ ಮಾಲಿಕನು ''ಇಷ್ಟೊಂದು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನೌಕೆ ಹೊರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇಳಿಸು ಇಲ್ಲವೇ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲು''ಎಂದ. ಪ್ರವಾಸಿಯು ಗ್ರಂಥಗಳ ಒಂದು ಹಾಳೆಯನ್ನೂ ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧನಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೇಳಿದನಂತೆ -ಬೇಡ, ಗ್ರಂಥಗಳು ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ. ಅವುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ನಾನೇ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ನೀರಿಗೆ ಧುಮಿಕಿದನಂತೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವದಿದ್ದವು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪರದೇಶದವರು ಇಲ್ಲಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು, ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಓರ್ವ ಹುಯೆನ್‌ತ್ಸಾಂಗ್ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಆಂಗ್ಲರು, ಜರ್ಮನ್ನರೂ ಸಹ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಲಭ್ಯವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೊರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು 'ಸಿದ್ಧಾ' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೇಳಬಹುದು. 'ಸಿದ್ಧಾ' ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ತಮಿಳುನಾಡಿನವರು ರೂಪಿಸಿದರು, ಬೆಳೆಸಿದರು, ಹಾಗೂ ಆಚರಿಸಿದರು. ಇಂದಿಗೂ ಈ ಶಬ್ದ ಅಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಿದ್ಧಾ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೂ ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಆದರೆ ಸಿದ್ಧಾ ಗ್ರಂಥಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲ. ಈ ಗ್ರಂಥಗಳ ರಾಶಿ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಜರ್ಮನಿಯ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಲ್ಯೂಥರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾ ಔಷಧದ ಮೇಲಿನ ಸಾವಿರಾರು ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ. ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ತಮಿಳುನಾಡಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಜರ್ಮನಿಯ ತಜ್ಞರು ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಂಥ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೇ ಮಾರುತ್ತಿರುವರು, ಅಮಿತ - ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ೪,೪೪೮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅವರು ಅರಿತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. 'ವಾಗುದ ಚುವಾದಿ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವು ರೋಗ ಪರಿಚಯ, ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರೋಗದ ಹುಟ್ಟು ವಿವರಿಸುವುದಂತೆ, 'ಉದಲ ಕೂರು ತತ್ವ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಉಪಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವುದಂತೆ. 'ಸಿದ್ದರ್ ಆರುದ ನೊಂದಿ ಚೆಂದಿ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥ, ಹಾವು, ಚೇಳು, ಕೀಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ವಿಷಬಾಧೆಗಳ ಉಪಚಾರವನ್ನೂ ವಿವರಿಸುವದಂತೆ. 'ವಾಗುನ ಶಾಸ್ತ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಆರು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನೂ, ನೂರಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಕೃತ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ, ರೋಗ ನಿಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ವಿಷಶಾಸ್ತ್ರ, ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಶಿಶುವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಸ್ತ್ರೀರೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅಡಕ ವಾಗಿವೆ. ಇಂಥ ಅಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಓದಿ, ಲಾಭಪಡೆದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಜರ್ಮನ್ ದೇಶ ದವರು. ಇಂಥ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪರರ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಕೈವೊಡ್ಡುತ್ತಿರುವವರು ನಾವು.

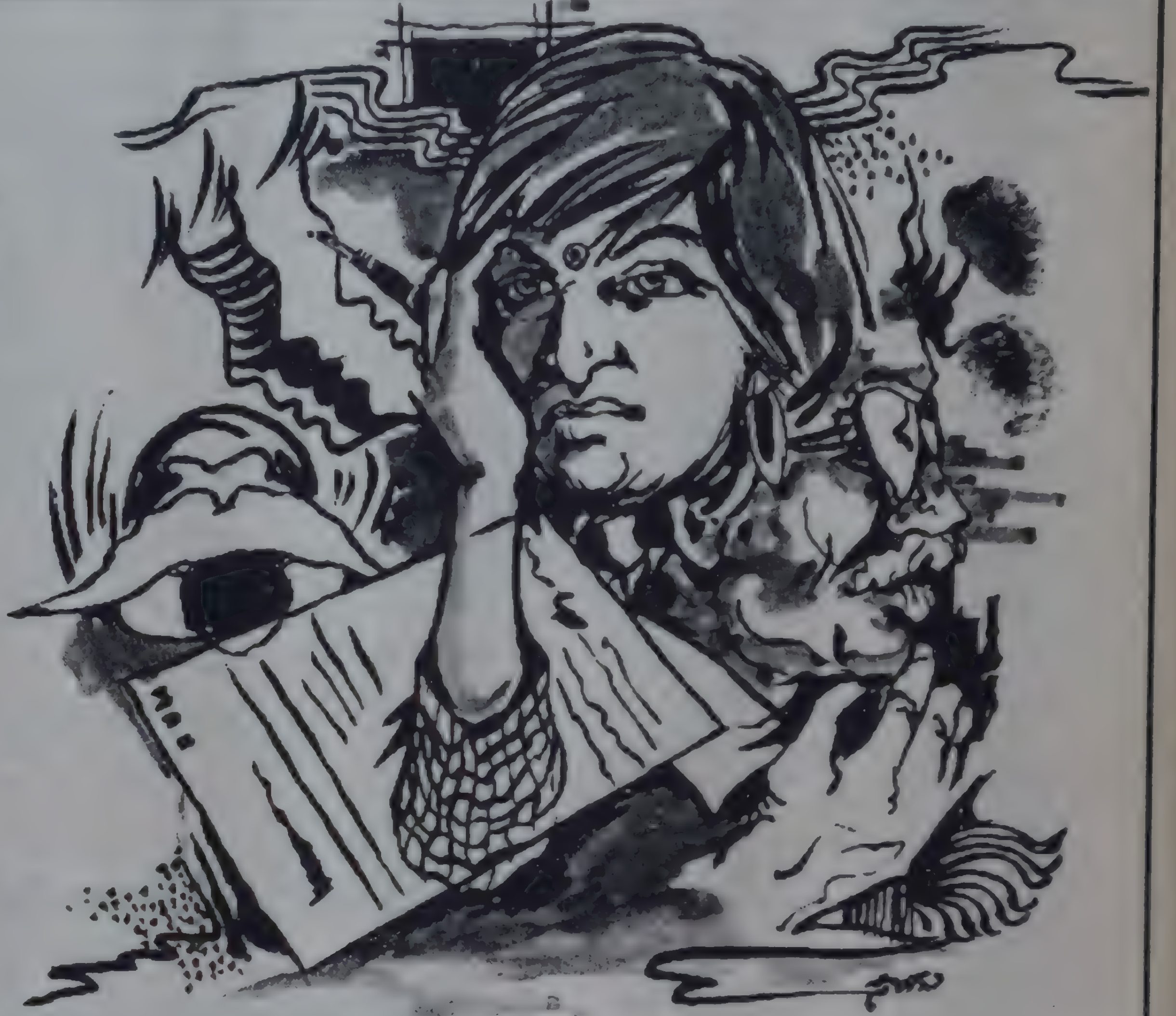
ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಭಾರತೀಯರು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಹಾನ್‌ಕೊಡುಗೆ. ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಅದು 'ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದ ಸಮತೋಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ' ಎನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗ ಮಾಡುವವರ ಆಹಾರ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂಥ ಆಹಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಸಾತ್ವಿಕ, ಪರೋಪಕಾರಿ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತದೆ.- ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರವಾಹ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಶುದ್ಧ ಕಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲೇನಾದರೂ ತಪ್ಪು ತಡೆಗಳಾದವೆಂದರೆ ಯೋಗವು ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಹದಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಲಾರರದೇ ಹೋಗುವವು. ಮನದಲ್ಲಿಯ ಬೇಗುದಿ, ಭಯ, ಸಂಕಟ, ತಾಪಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನೊಡನೆ ತನ್ನ ಬಳಗವನ್ನೆಲ್ಲ ಕರೆದು ತರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದೊಡನೆ ಮಧುಮೇಹ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯರೋಗಗಳೂ ಕುಣಿಯುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರೋಧ, ಅಸೂಯೆ, ಅಸಹ್ಯಪಡುವಿಕೆಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಗಳ ಮೂಲಬೇರುಗಳು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಬರುವಾಗ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ ಮಿದುಳು ತೊಂದರೆ, ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವಿಕೆಗಳೂ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಬರುವವು. ಇಂಥವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ತಜ್ಞರು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮರ್ದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೋಗ ಆಚರಣೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಜ್ಞಾನಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅವರವರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಸಹಜ. ಯೋಗ ಆಚರಣೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡುವುದು.

ನಾನು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಲಾರದವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಿಶ್ವನಾಥನ ಭೂತ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಜಾಲದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ ? ಹೊರಬರಲು ದಾರಿ ಯಾವುದು ?



ಮೂಲ ಮರಾಠಿ : ಬಾಳ ಫೋಂಡ್ಕೆ
ಡಾ॥ ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.



ನಾನು ಈ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದದ್ದು ನನಗೆ ದೂರದ ನೆನಪು. ಅಂತೂ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲಾರೆ. ಯಾವತ್ತು ಹೊರಬರುತ್ತೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಭಿಮನ್ಯು ಗೊತ್ತಲ್ಲ ? ನಾನೂ ಅವನಂತೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಿದೆಯೋ.... ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ನರಮಂಡಲ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ನನ್ನನ್ನು ಹುಚ್ಚನನ್ನಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಅನ್ನೋ ಭಯ ನನಗೆ. ತಲೆ ಸಾವಿರ ಹೋಳಾಗುವಂತೆ ನೋಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೈಕೈ ನೋವಾ? ಏನೋ ಒಂದು. ನನಗೆ ಏನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲ!

ನನಗೆ ಒಂದಂತೂ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ನನ್ನ ಅಂತ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಕೊನೆಯ ಯತ್ನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಈ ಜಾಲದಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ, ನನ್ನದೀಗ ಕತ್ತಿಯಲಗಿನ ಮೇಲಿನ ನಡೆ! ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಜೊತೆಗೆ ಮಿಲಿಟರಿ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ಗೌಪ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಬೇರೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ಆದ್ರೆ ಈ ರೀತಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣ ನನ್ನ ತಲೆ ಕಾದ ತುಪಾಕಿಯಂತೆ ಸಿಡಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುವ ವಿಚಾರ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗಲಿ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಬಿಡ್ತೀನಿ. ನನಗೋಸ್ಕರ, ವಿಶ್ವನಾಥನಿಗೋಸ್ಕರ!

ಏನಂದೆ ? ಹ್ಞಾ, ಈ ಹಾಳಾದ ವಿಶ್ವನಾಥ ಯಾರಂತ ಹೇಳಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವಾ ? ಅಥವಾ ಹೇಳಿದೆನಾ ? ನೋಡಿ, ನನಗೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಾಗಾಗಲಾರದು ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನೋಡೋಣ. ಮೊದಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಕರ್ನಲ್ ಅರವಿಂದ, ಎ.ಎಮ್.ಸಿ., ಆರ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲೇ ಓದಿ ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. 'ನಂಬಲ್ಲ' ಅಂತೀರಾ ? ಅದು ಸರಿ ಬಿಡಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಅಥವಾ ಮೇಜರ್ ಹುದ್ದೆಯಿಂದ ಬಡ್ತಿ ಸಿಗೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಕಥೇನೇ ಬೇರೆ, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಾನು ತುಂಬಾ ಹೋರಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಘಟಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು. ಅದಾದ ನಂತರ ನಾನು ನಾಸಾದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಬಂದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ ಹೃದಯ ಕಸಿತಜ್ಞರೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದು, ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಮುಂದುವರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಬಡ್ತಿ ದೊರಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಯ್ತು. ನನ್ನ ಅರ್ಧ ಡಜನ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಿಲಿಟರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದವು.

ಇದೆಲ್ಲ ಸುಮ್ನೆ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀನಿ ಅಂದ್ಕೋಬೇಡಿ. ಹೇಳೋ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ. ಉದ್ದೇಶ ಏನು ಅಂತ ಆಮೇಲೆ ಹೇಳ್ತೀನಿ.

ಇದೆಲ್ಲ ಶುರುವಾದ ದಿನ ನನಗಿನ್ನೂ ನೆನಪಿದೆ. ಆವತ್ತು ಲಲಿತಾಳ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ, ಲಲಿತಾ-ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ. ಆ ದಿನ ರಜಾ ತಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ, ಹಾಗೇ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೂ ಹೋಗೋಣ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಅವಳಿಗೊಂದು ಸೀರೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಏಕತಾನತೆಯ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ದಿನ ಎಂಥ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಲ್ಲದೆಂದು ಊಹಿಸಿ....

ಸರಿ, ಇನ್ನೇನು ಹೊರಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಮಾಂಡರ್‌ರಿಂದ ಫೋನ್ ಬರಬೇಕೆ ? ಅವರಿಗೆ ನಾನು ತುರ್ತಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದೆ. ಲಲಿತಾಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಖುಷಿಯಿಂದ ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವಳು ಈಗ ಬೆಂಕಿಯುಗುಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಅವಳಿಗೆ ಆರ್ಮಿ ಬದುಕಿನ ಪರಿಚಯವಾಗಿತ್ತು. ''ಓಹ್ ಲಲಿತಾ ಈ ಆರ್ಮಿ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಬೇಕು'' ಎಂದೆ.

ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕಮಾಂಡರ್‌ಗೆ ಸೆಲ್ಯೂಟ್ ಹೊಡೆದು ನಿಂತಿದ್ದೆ.

ಅವರೊಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಉತ್ತಮ ಆತ್ಮಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಅನ್ನೋದಾದರೆ ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರದೂ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದದ್ದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿ, ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಹೊರಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು.

ಅವರಿಗೆ ನಾನೇಕೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದೇನೋ ? ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ ! ಆರ್ಮಿ ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್‌ಗೂ, ನನಗೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಂಬಂಧ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್‌ನವರಿಗೆ ನಾನೇಕೆ ಬೇಕಾದೆ ?

ಮರುಮಾತಾಡದೆ ಕೂಡಲೇ ಹೊರಟೆ. ಹೊರಗಡೆ ಹೆಲಿಕ್ಯಾಪ್ಟರ್ ಆಗಲೇ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಹಾರಲು ನನಗಾಗಿ ಕಾಯುತಿತ್ತು. ಹತ್ತಿ ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಹೊರಟೆ. ಒಂದೂ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಡಜನ್‌ಗೂ ಮಿಕ್ಕಿ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಗಳು, ಮತ್ತೂ ಬೇಗ ಬರುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದವು. ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀಪೊಂದು ಹೆಡ್‌ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್‌ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಯ್ದಿತು. ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ನನ್ನ ಸೆಲ್ಯೂಟ್‌ಗೂ ಕಾಯದೆ ಕೈ ಹಿಡಿದೆಳೆದುಕೊಂಡು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ದರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಲು ಬಿಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ.

ನನಗೆ ಜೋರಾಗಿ ನಗು ಬಂತು. ಆದರೆ ನಗುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ದೇಹಧಾರ್ಢ್ಯವಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದ. ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ನಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗಿತ್ತು. ಎಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು! ಬಹಳಷ್ಟು ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತಿತ್ತು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿದು ಹೋಗಿದ್ದವು. ಕೈಯೊಂದು ಮುರಿದು ನೇತಾಡುತಿತ್ತು. ಕಾರ್ಡಿಯೊಸ್ಕೋಪನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯ್ತಲ್ವೇ ? ಹೃದಯ ನಿಂತು ಹೋಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದ ಇ.ಇ.ಜಿ. ಚಿತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ..... ಮೆದುಳು ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದೂ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಶಬ್ದ ಇ.ಇ.ಜಿ.ಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಶ್ಶಬ್ದರಾಗಿ ದ್ದರು. ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್ ಹಿಡಿದು ಕಾರ್ಯನಿರತನಾದೆ. ಮಿದುಳು ಕೂಡ ಹೊರಟು ಹೋಗುವಂತಿತ್ತು.

ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಮೌನ ಮುರಿದು ಮಾತಾಡಿದ. ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ? ಇವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಮರ್‌ಜೀತ್ ಸಿಂಗ್...... ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್......... ಇವರು ನಿಮಗೆ ಮಿಕ್ಕ ವಿವರ ಕೊಡ್ತಾರೆ''

ಅವನೊಬ್ಬ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕೈಕುಲುಕಿದೆ. ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೇ ಮಾತು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

''ಈ ರೋಗೀನ ನೋಡಿದ್ರಲ್ಲ. ಅವನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಂತಿದ್ರೂ, ಅವನ ಮಿದುಳಿನ್ನೂ ಬದುಕಿರೋ ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ. ಅಂದ್ರೆ ಅವನು ಸತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ನಮ್ಮ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ- ಒಪ್ತೀರಾ ?''

''ಯಸ್ ಸರ್..... ಒಪ್ತೀನಿ. ನೀವು ಬಹುಶಃ ಹೃದಯ ಕಸಿ ಮಾಡೋ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಇದು ೬೦ರ ದಶಕದ ನಂತರ ಅನೇಕ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು ಗೊತ್ತಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ಈಗ, ಮಿದುಳು ಬದುಕಿರೋವರೆಗೆ ರೋಗಿ ಸತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ.''

''ಸರಿ,ಸರಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೇದು. ಒಟ್ನಾರೆ ಅವನು ಇನ್ನೂ ಸತ್ತಿಲ್ಲ! ಈಗ ಹೇಳಿ, ನೀವವನನ್ನು ಬದುಕಿಸೋಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ ? ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮತ್ತೊಂದು ಹೃದಯ ಜೋಡಿಸ್ಬಿಡಿ. ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗ್ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆಸಿದ್ದು.

''ಕಸಿಯಾ ? ಇವನಿಗೆ ?'' ದೇವರಾಣೆ ನನ್ನ ಕಿವಿಯನ್ನ ನಾನೇ ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕಂದ್ರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ತಯಾರಿ ಬೇಕಿತ್ತು. ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕಿದ್ದವು. ದೊಡ್ಡ ತಂಡವೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯ ಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲ? ಅದನ್ನು ತರಬೇಕಿತ್ತು. ಅವನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಅಂಗಾಂಶದ ಗುಂಪು ಎಲ್ಲ ಒಂದೇ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಹೃದಯವನ್ನೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಬಿಡುತಿತ್ತು. ಅಂಥ ಹೃದಯವನ್ನೆಲ್ಲಿಂದ ತರ್ತೀರಿ? ಅನ್ನೋದು ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು.

''ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಮರ್ಜಿತ್ ಮಾಡ್ತಾನೆ'' ಚೀಫ್ ಹೇಳಿದರು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ದೇಹ, ಹೃದಯಾನ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗ್ಬೋದಲ್ವಾ? ಅವನು ಕೆಲ ದಿನ ಅಥವಾ ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾದ್ರೆ ಸಾಕು.

''ನೀವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀರಾ ?'' ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಆರ್ಮಿ ಬದುಕು ನನ್ನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಯೋ ಈ ಮನುಷ್ಯನಿಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ್ನ ಬಲಿ ಕೊಡೋದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟೆ.

ಚೀಫ್‌ಗೆ ರೇಗಿ ಹೋಯ್ತು. ''ಮೊದಲು ಇಂಥಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಆಜ್ಞೆ ಅಂತ ತಿಳಿದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.''

''ದಯವಿಟ್ಟು ಅರ್ಥ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ ಸರ್. ನೀವು, ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ರೂ, ಆಪರೇಷನ್ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುತ್ತೆ ಅನ್ನೋ ಭರವಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಆಪರೇಷನ್ ಯಶಸ್ವಿ ಆದ್ರೂ, ರೋಗಿ ಉಳಿತಾನೆ ಅನ್ನೋ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ.''

''ವೈದ್ಯರೇ ನಿಮ್ಮೊತೆ ನಾನು ತೀರಾ ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತೆ ಈ ರೋಗಿ ಬದುಕಿ ಮಾತಾಡೋದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ನನಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಕಸಿಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಕಾಲವಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಜೀವ ಕೊಡಿ.''

''ಆದ್ರೆ ಯಾಕೆ ? ಯಾಕಿಷ್ಟೊಂದು ಆತುರವಾಗಿ ಆಗ್ಬೇಕು ?''

ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ. ಅವನು ರೇಗಿ ತೊದಲತೊಡಗಿದ. ನಂತರ ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದ. ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಇದು ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್ ವಿಭಾಗ, ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸ್ತೇವೆ. ಈ ಮನುಷ್ಯನ ಹತ್ತಿರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ರಹಸ್ಯ ಒಂದಿದೆ. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ್ದು. ಈಗ ಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಏನು ?

ನನ್ನ ಬಾಯಿ ಆರಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಈಗ ಮಾತಿಗಿಂತ ಕೆಲಸ ಉಪಕಾರಿಯಾಗುತಿತ್ತು. ರೋಗಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತಿತ್ತು.

''ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸರ್ ನೀವು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಆದ್ರೆ ಸಕ್ಸಸ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅಂದ್ರೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗೋ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗೋದು ಅನುಮಾನ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ್ನ ಕಳಕೊಳ್ತೀರಿ. ನಿರ್ಧಾರ ನಿಮಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.''

ಚೀಫ್ ಹತ್ತಿರದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತ, ''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿದ್ದ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಹುಸಿಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ, ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ, ನಿಮ್ಮ......''

''ಆದ್ರೆ ನಾನು ದೇವರಲ್ವಲ್ಲ ?''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಬೇರೆ ದಾರೀನೇ ಇಲ್ವೇ ?''

''ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸರ್ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಸರಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ಇವನ ಅಗತ್ಯಾನ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ರೆ ಏನಾದ್ರೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ನಾನೂ ಆರ್ಮಿಗೆ ಸೇರಿದವನು ತಾನೇ. ನನಗದರ ಶಿಸ್ತು ಗೊತ್ತಿದೆ. ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡ್ತೀನಿ.''

ಆ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕುವುದು ಎಷ್ಟು

ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಚೀಫ್ ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪ ಬದಲಿಸಿದ, ಎಲ್ಲ ಹೇಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ.

''ಈ ರೋಗಿ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ವಿಶ್ವನಾಥ ಅಂತ. ಅವನನ್ನು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಮೇಲೆ ಕಳಿಸಿದ್ವೆ. ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ್ದು. ಶತ್ರುಗಳ ಯುದ್ಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ತಿಳಿದು ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಅವರೀಗ ದಾಳಿ ಆರಂಭಿಸಿಸಲು ಪೂರ್ವಭಾವೀ ಸಿದ್ದತೆ ಮುಗಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಮರ ವಿಮಾನಗಳಿನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವನಾಥನಿಗೆ 'ಮದಕರಿ' ಅನ್ನೋ ಕೋಡ್ ನೇಮ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ಅವನು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಂತ ರೇಡಿಯೋ ಸಂದೇಶ ಕೂಡ ಕಳಿಸಿದ್ದ. ಅವನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಲೆಂದು ನಾವು ಕಾತುರದಿಂದ ಕಾಯ್ತಿದ್ದೆವು. ಆ ಕೊನೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅವನ ರಹಸ್ಯ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದು ಹೋಯ್ತು. ಅವನನ್ನು ಗಡಿಯಾಚೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಿದ್ದರು. ಬಹುಶಃ ಅವನು ಸತ್ತನೆಂದು ಅವರು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ಹೃದಯ ಅಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅದೂ ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ. ವಿಶ್ವನಾಥ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೇ ಕೆಲಸಗಾರ, ನಾನವನನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡ್ತಿದ್ದೆ. ಆದ್ರೆ ಈಗ ಅವನ ತಲೇಲಿರೋ ರಹಸ್ಯ ನಮಗೆ ಸಿಗಬೇಕು. ಶತ್ರುಗಳು ಈಗಾಗ್ಲೇ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ರೆ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೋತರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಗಳ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತೆ. ಖಂಡಿತ ಹಾಗಾಗ ಕೂಡದು........''

ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ. ಪೂರ್ತಿ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿತ್ತು. ಆ ನಿಮಿಷ, ಅದೇ ನಿಮಿಷ , ನನಗೆ ಆ ಯೋಚನೆ ಹೊಳೀತು. ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗೋ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಸವಾಲು, ಅವಕಾಶ ಇವೆಲ್ಲಾ ನನ್ನನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸಿದವು.

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಸಾರ್, ಒಂದು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದು ಯಶಸ್ವಿ ಆದ್ರೆ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ, ಒಂದು ಜೀವಾನ ಬಲಿ ಕೊಡೋ ಅವಶ್ಯಕತೇನೂ ಬೀಳಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೇನ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಂದಿಲ್ಲ. ಅಂದ್ರೆ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿ ಬೀಸಿದಂತೆ, ಪೂರ್ತಿ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ರೂ.......''

''ಹೇಳಿ ವಿಷಯ ಹೇಳಿ, ನಿರ್ಧಾರ ನಾನು ಮಾಡ್ತೇನೆ.......''

''ಸರ್, ಮೈಕೆನ್ನಲ್ ಅನ್ನೋ ಮನುಷ್ಯ ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ. ಅದನ್ನೇ ಹಂಗೇರಿಯ ಉಂಗಾರ್ ಅನ್ನೋ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ, ಇಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಹುದು.''

''ಗೊತ್ತಲ್ಲ, ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕತ್ತಲಂದ್ರೆ ಇಷ್ಟ. ಉಂಗಾರ್ ಮಾಡಿದ್ದಂದ್ರೆ, ಒಂದು ಇಲಿ ಪಂಜರವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದೆಡೆ ಪೂರ್ತಿ ಕತ್ತಲೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಬೆಳಕು. ಬೆಳಕಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಇಟ್ಟರು. ಕತ್ತಲಿನ ಕಡೆ ಇರ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳು ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕತ್ತಲಿದ್ದ ಕಡೆಗೇ ಓಡಿ ಹೋಗ್ತಿದ್ದವು. ಉಂಗಾರರು ಕತ್ತಲಿದ್ದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂತ ಬೆಳಕಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳು ಕತ್ತಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕತ್ತಲ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿತು. ಅವು ಬೆಳಕಿನ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಇರತೊಡಗಿದವು. ಈಗವರು ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಇಲಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೆಳಕಿದ್ದ ಕಡೆಯೇ ಇರಲಾರಂಭಿಸಿದವು.''

''ಉಂಗಾರ್‌ರು ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತಲ ಭಾಗಕ್ಕೇ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರು. ಆಗಲೂ ಅವು ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬೆಳಕಿನ ಭಾಗಕ್ಕೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದರಿಂದ, ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿನ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ ಬೇರೂರಿದ್ದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈಗ ಎರಡನೇ ಹಂತ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ನೆನಪು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರ್.ಎನ್.ಎ.ನಲ್ಲಿ ಜಮಾ ಆಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಆ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಉಂಗಾರ್‌ರು ಆ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಈ ಇಲಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ತರಬೇತಿ ಇರದ ಹೊಸ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಅವರಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಈ ಹೊಸ ಇಲಿಗಳೂ ಕತ್ತಲಿಗೆ ಹೆದರತೊಡಗಿದವು. ಇದರಿಂದ, ನೆನಪನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಆರ್.ಎನ್.ಎ.ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವರ್ಗಾಂತರಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಖಚಿತವಾಯ್ತು. ಈಗ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಸಿಗ್ತಾ ಇದೆ.''

''ಕಥೆ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್.'' ಚೀಫ್ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಂಗ್ಯ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. ''ಆದ್ರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಆ ಕಥೆಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಹೇಳಿ ಬಿಡಿ.''

''ಅದನ್ನೇ ಹೇಳೋವ್ನಿದ್ದೆ ಸರ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಕೂಡ ಅವನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರ್ಲೇ ಬೇಕು ತಾನೇ ? ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯೋದಕ್ಕೆ ನಮಗೊಂದು ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್ ಅಂದ್ರೆ 'ಹೊಸಾ ಮೆದುಳು' ಬೇಕು. ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಥರಾ ವಿಶ್ವನಾಥನ ತಲೆಯಿಂದ ಆ ನೆನಪಿನ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿಕೆ ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಅದು ಹಾಡಬೇಕು. ಈಗ ಗೊತ್ತಾಯ್ತೇ......''

''ಭೇಷ್ ! ಭೇಷ್ .....!!'' ಚೀಫ್ ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಲಂಗಿಸಿ ನಲುಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರು.

ನಾನವರನ್ನು ತಡೆದೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಯಶಸ್ಸಿನ ಭರವಸೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದುವರೆಗೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವು ಅಡಚಣೆಗಳಿದ್ದವು. ನನ್ನನ್ನು ಅಪರಾಧಿ ಅಂತ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಆದ್ರೆ ಈಗ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಸಮಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಚೀಫ್‌ನನ್ನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

''ನಾನು ಪೂರ್ತಿ ಜವಾಬ್ದಾರನಾಗ್ತೀನಿ. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು, ಹೇಳಿ ಸಾಕು........''

ಮುಂದಿನದೆಲ್ಲ ದಂತಕತೆಯಂತೆ ಜರುಗಿತು! ಶ್ರೀವತ್ಸ ಎಂಬ ವಿಶ್ವನಾಥನದೇ ಭಾಷೆ, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಅಂಗಾಂಶದ ಹೊಂದಿಕೆಯಿದ್ದ, ಅವಿವಾಹಿತ ತರುಣನಿಗೆ ವಿಶ್ವನಾಥನ ನೆನಪಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದೆವು. ಒಂದೆರಡು ದಿನದ ನಂತರ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿತು. ಆದಾದ ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್ ಜೊತೆ ವಿಚಾರಣೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ನೇರವಾದ, ಜಟಿಲವಾದ, ಕುಟಿಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವನಾಥನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆವು. ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೆ ! ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು ! !

ಯುದ್ಧ ದೂರವಾಯ್ತು, ಇದು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಲ್ಲ ? ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿರ್ತೀರಿ ಬಿಡಿ.

ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂತೋಷವಂತೂ ಮೇರೆ ಮೀರಿತ್ತು. ಅದು ಎಷ್ಟೆಂದು ನೀವು ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರದ ಹೊರತು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟಬಿಡಿ. ನನಗೆ ಕರ್ನಲ್ ಆಗಿ ಬಡ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ರಜೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಶ್ರೀವತ್ಸನೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ. ಮನೆಬಿಟ್ಟು ವಾರವೇ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ, ಲಲಿತಾಳೆಡೆ ಹಾರಿದೆ, ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಅವಳ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಿದೆವು.

ಇದೆಲ್ಲ ಕಳೆದು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಗಿರ ಬಹುದು. ಚೀಫ್‌ರಿಂದ ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಕರೆ ಬಂತು. ಶ್ರೀವತ್ಸನ ಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದೆ ಅಂದುಕೊಂಡೆ, ಕಸಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿರಬಹುದೇ ? ಕೂಡಲೇ ಧಾವಿಸಿದೆ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಕೇಳಿದೆ.

ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ''ಅವನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾನೆ'' ಅಂತ ನನ್ನೆಡೆ ಒಂದು ಲಕೋಟೆ ಎಸೆದರು.

ಅದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಗುಲಾಬಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳ ಕೈ ಬರಹವಿತ್ತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾ

ಎಂಬ ಸಹಿಯಿತ್ತು. ನನಗೇನೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಚಕಿತನಾಗಿ ಚೀಫ್ ಕಡೆ ನೋಡಿದೆ.

''ವಿಶ್ವನಾಥನ ಹೆಂಡತಿ'' ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಪ್ರಭಾ ಪತ್ರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಹಿಕಾರಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಿದೆವೆಂಬುದು ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಗಂಡ ಪೂರ್ತಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ! ದೇಹವೇ ಬದಲಾದಂತೆ ! ಅದು ಹೇಗೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಿತ್ತು ! !

ನನಗೆ ಆತಂಕವಾಗತೊಡಗಿತು. ವಿಶ್ವನಾಥ ಸತ್ತುಹೋಗಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಕ್ರಿಯಾಕರ್ಮ ಗಳನ್ನು ನಾನೇ ನೋಡಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಿರೋದು ಯಾರು? ಯಾರಾದರೂ ಶತ್ರು ಸದಸ್ಯನೇ? ಆದರೆ ಪ್ರಭಾ 'ಅವನು' ವಿಶ್ವನಾಥನಂತೆ ಇಲ್ಲ ಅಂತಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಹೊರತು ವಿಶ್ವನಾಥನೇ ಅಲ್ಲ ಅಂತೇನೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಇದ್ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಕೂಡಲೇ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೊರಟು ವಿಶ್ವನಾಥನ ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆವು. ಪ್ರಭಾಳೇ ಬಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಳು. ನಾವು ಬಾಯ್ತೆರೆಯುವ ಮುನ್ನವೇ, ''ಅವರಿಗೇನು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿರಿ ಸರ್. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ಸರಿಯಿದ್ದವರು ಈಗ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ. ಹೇಗೆ ಅಂತ ಹೇಳೋಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ'' ಎಂದಳು.

ಚೀಫ್ ಮೃದುವಾದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು. ''ಅದೇ ನಾನು ಹೇಳೋದಮ್ಮ. ಅವನು ವಿಶ್ವನಾಥ ಅಲ್ಲ. ಅವನೊಬ್ಬ ವೀರ, ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ತೆತ್ತ ಓರ್ವ ನಾಯಕನಂತೆ. ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ದುಃಖವಾಗ್ತಿದೆ........''

''ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲ! ಅವರು ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ. ಮಲಗೋ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ರೆ ನೀವೂ ಒಪ್ತೀರಿ ತಾನೆ.? ಅವನು, ಅಂದ್ರೆ. ಅಲ್ಲಿರೋವ್ನು ವಿಶ್ವನಾಥನ ಥರಾ ಇಲ್ಲ, ಅವನ ಥರ ವರ್ತಿಸ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ. ಹಾಗಾದ್ರೆ ಅವನು ನಕಲಿ ಅಂತ ಯಾಕನ್ನಿಸ್ತಿಲ್ಲ ?''

''ಇಲ್ಲ ಸರ್. ನನಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಗೊತ್ತು. ಅದು ಅವರೇ. ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಅವರಿಗೆ ಅವರ, ನನ್ನ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ, ನಾವಿಬ್ಬರೇ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡಿ ಕಳೆದ ಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲ ಹೇಗ್ಗೊತ್ತು ?''

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇನ್ನೆಂತಹ ನಯವಂಚಕ, ಚಾಣಾಕ್ಷ ಅಂತ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯ್ತು. ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದೆವು. ಚೀಫ್ ತ್ನನ್ನ ಪಿಸ್ತೂಲನ್ನು ತಯಾರಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಿದು, ತಕ್ಷಣ ಅವನ ಕೋಣೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆವು.

ಆ ಕ್ಷಣ ಒಂದು ಪುಕ್ಕದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಡೆದು ಬೀಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

ಅವನು ಶ್ರೀವತ್ಸನಾಗಿದ್ದ ! !

''ನೀನು, ನೀನು, ಯೂ ಸ್ಕೌಂ....'' ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆದುರುಳಿಸಲು ನುಗ್ಗಿದ್ದ ಚೀಫ್‌ರನ್ನು ತಡೆದೆ- ಏನಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ ಕೂಡಲೇ ಹೊಳೆದಿತ್ತು. ಪ್ರಭಾಳನ್ನು ನಾನು ಸಮಾಧಾನಿಸಿದೆ. ಅವಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚೀಫ್‌ರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿ, ಶ್ರೀವತ್ಸನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿದೆ. ಊಹೆ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು ! !

ನಾನು ಮತ್ತು ಚೀಫ್ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟೆವು.

ಜೀಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೀಫ್ ಹೇಳಿದರು. ''ಅವನು ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇದ್ದ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾನವನಿಗೆ ರಜೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನಿಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಈ ಹುಡುಗಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡ್ತಾನೆ ಅಂತ ಕನಸಲ್ಲೂ ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.''

''ಅದು ಅವನ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಸಾರ್. ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದುದು ವಿಶ್ವನಾಥನ ನೆನಪಿನ ಅಣುಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಿದ್ವಿ ? ಆತನ ಇಡೀ ನೆನಪನ್ನು ಶ್ರೀವತ್ಸನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟೆವು. ಅದಕ್ಕೇ ಅವನು, ತಾನು ವಿಶ್ವನಾಥ ಎಂದೇ ನಂಬಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಭಾಳನ್ನೂ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಎಂದೇ ನಂಬಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಅವನ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಹಾಗೇ ಇದೆಯಲ್ಲ ? ಅದೂ, ಇದೂ ಕೂಡಿ ಅವನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆಂದ್ರೆ, ಮೊದಲಿದ್ದ ಧ್ವನಿ ಸುರುಳಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿಸಿದಂತೆ, ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಸ್ ಮಾಡಿದ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಫಿಲ್ಮ್ ಥರಾ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಚೀಫ್‌ಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಭಾಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಅದವಳನ್ನು ಹುಚ್ಚಿಯಾಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟೀತು ! ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅವಳ ಗಂಡನನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಪಶುವಿನ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳಲಾದೀತೆ ? ಜೊತೆಗೆ ಅವಳೊಬ್ಬಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಶ್ರೀವತ್ಸನೂ ಇದ್ದ. ಅವನು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ. ಅವನೇ ದೊಡ್ಡ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಈಗವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಹೇಳಿದರೆ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಜೀವಗಳನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ಪಾಪದ ಹೊರೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು?

ಓಹ್ ದೇವರೇ! ನನ್ನ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಯಾಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಲಾರವು. ಈಗ ನೋಡಿ, ಈ ತಾಕಲಾಟದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಆ ದಿನದಿಂದ, ನಾನು ಮತ್ತು ಚೀಫ್, ಅದರಲ್ಲೂ ನಾನು, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಲಾರದವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಿಶ್ವನಾಥನ ಭೂತ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಜಾಲದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಹೊರಬರಲು ದಾರಿ ಯಾವುದು ?

ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲಿರಾ ? ನೀವು ಉತ್ತರ ಕಳಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ: ಕರ್ನಲ್ ಅರವಿಂದ, ಆರ್ಮಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ನಡಿಗೆಯ ಆರಂಭ

ವಾರ	ವ್ಯಾಯಾಮ	ಮೈ ಬಿಸಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿ
೧	ವೇಗವಾಗಿ ೫ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೧೫ ನಿಮಿಷ
೨	ವೇಗವಾಗಿ ೭ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೧೭ ನಿಮಿಷ
೩	ವೇಗವಾಗಿ ೯ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೧೯ ನಿಮಿಷ
೪	ವೇಗವಾಗಿ ೧೧ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೨೧ ನಿಮಿಷ
೫	ವೇಗವಾಗಿ ೧೩ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೨೩ ನಿಮಿಷ
೬	ವೇಗವಾಗಿ ೧೫ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೨೫ ನಿಮಿಷ
೭	ವೇಗವಾಗಿ ೧೮ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೨೮ ನಿಮಿಷ
೮	ವೇಗವಾಗಿ ೨೦ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೦ ನಿಮಿಷ
೯	ವೇಗವಾಗಿ ೨೩ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೩ ನಿಮಿಷ
೧೦	ವೇಗವಾಗಿ ೨೬ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೬ ನಿಮಿಷ
೧೧	ವೇಗವಾಗಿ ೨೮ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೩೮ ನಿಮಿಷ
೧೨	ವೇಗವಾಗಿ ೩೦ ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ	೪೦ ನಿಮಿಷ

★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಅದನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ ಸಹಾಯಕ. ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮೈಬಿಸಿಯೇರಿಸುವ ಜಿಗಿ, ಬಾಗು, ತಿರುಗು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಮುಖ್ಯ.

ಅನುಸೂಯಾ



ತಂಬಾಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ

''ನನಗೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಎಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ'' ಎಂದು ಹಿಂದೂ ನಾರಿಯೊಬ್ಬಳು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಹಿಡಿದು ಹೊಗೆ ಬಿಡುತ್ತ ಪಾರ್ಟಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಉಳಿದ ಹಿಂದೂ ನಾರಿಯರು ಏನು ಮಾಡಿಯಾರು ಹೇಳಿ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ದಾವಾನಿಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ದಹದಹಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವಳ ಮುಖಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಸಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಪದ್ಧತಿಗಳೂ, ಜನಾಂಗೀಯ ನಡುವಳಿಕೆಗಳೂ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಅನಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಮೋಡಿ ಮಾಡಿ ಬಾಧಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಧಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಮೋಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಧೂಮಪಾನವೂ ಒಂದು.

ವ್ಯಾಪಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನ ಕಂಪನಿಗಳು ಕಸರತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿವೆ. ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇವೆ. ೧೯೯೦ರ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಿಗರೇಟ್ ತಯಾರಕರ ಕಂಪನಿಯೊಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಾದ ದೆಹಲಿ, ಕಲ್ಕತ್ತಾ, ಮುಂಬಯಿ, ಮದ್ರಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತ್ತು. 'ಪುರುಷನು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ತಾನು ಯಾಕೆ ಮಾಡಬಾರದು '? ಎಂಬ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದಲ್ಲಿ ಆವಳು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಹಾನಿ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಂಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧ನ್ನು ಭಾರತ 'ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನ'ವಾಗಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನದಂದು ಧೂಮಪಾನದ ದುರಂತದ ಬಗೆಗೆ ಜನಮನಕ್ಕೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಈಗ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಲಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಭೀಕರ ರೋಗಕರವಾದ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಸರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುರಂತವೇ ಆಗಿದೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ, ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆ ಹಾಗೂ 'ಗಂಡಸುತನದ' ಸಂಕೇತವೆಂಬಂತೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯದೇಶಗಳ ಸಿಗರೇಟು ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ೧೯೬೦ರ ದಶಕದ ಬಳಿಕ 'ಧೂಮಪಾನ ದುರಂತದ ಸೋಪಾನ' ಎಂಬುದರ ಅರಿವಾಗಿ ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರ ಸಮರ ಸಾರಿದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆಗ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನ ಕಂಪನಿಗಳು ತೃತೀಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಿದವು. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಮನವನ್ನಾಕರ್ಷಿಸಲು ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದವು. ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಪುರುಷರು ಬಹು ಬೇಗ ಬಲಿ ಬಿದ್ದರು. ನಂತರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಈ ದುಶ್ಚಟ ಅಂಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆದಿದೆ. ಇಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ತಂಬಾಕಿನ ದುರಂತದಿಂದ ದೂರ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಮಾರಕ ಧೂಮಪಾನ

'ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವ ಜನ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಶಾಪ' ಎಂದರು ಜಾರ್ಜ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ಷಾ. ಧೂಮಪಾನವು ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದ ದುರಂತವಿಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳೂ ಕೂಡ ತಂಬಾಕಿನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ- ಪುರುಷರೆಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲದೇ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ಹೊಗೆಯ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸಿ ಹೊನ್ನ ಶೂಲಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಬದುಕು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುರಂತಮಯ.

ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲ ವಸ್ತು ತಂಬಾಕು. ಈ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ನರಗಳ ಮೇಲೆ, ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲೆ, ತುಟಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸೇದುವಾಗ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಸೇರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ ವಿಷಕಾರಿ ಟಾರು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಬೀರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇವೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನಕ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ವಿಷದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ನಿಕೋಟಿನ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಹಫರ್ಫುರಾಲ್, ಪೈರಿಡಿನ್, ಅಮೋನಿಯಾ, ಎಲ್ಡ್‌ವೈಡ್ ಎಂಬ ವಿಷಗಳೂ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿದ್ದು ಇವೆಲ್ಲ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೆ ಧೂಮಪಾನದ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಸಾರಿದೆ. ಈ ಸಮರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ

ತಂಬಾಕಿನ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ತೀರ ಸತ್ಯ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದತ್ತ ಬನ್ನಿ, ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೂಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೂ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವ ತಮ್ಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಬಿಡುವಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದಲೇ ಬಂದವಳಾಗಿದ್ದು, ಹಬ್ಬ, ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕೂಲಿಕಾರ ಹೆಂಗಸರ ಈ ಚಟವನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಯಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏರಿಸುವ ನಶ್ಯ ಕೂಡ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದೂ ಕೂಡ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಒಂದು ಚಟವೇ ಆಗಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ನಶ್ಯ ರೂಪದ ತಂಬಾಕು ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ದುರಂತಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅದೊಂದು ಔಷಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಹಲ್ಲು ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ತಿಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರದು. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಂತೂ ಮುಂಜಾನೆಯೋ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವೋ ಸುಟ್ಟ ತಂಬಾಕಿನ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿಗೆ ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈಗಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಒಲೆಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೊದಲು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವುದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಹಲ್ಲನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತ ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಗುಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೃಶ್ಯ ಈಗಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಗರ - ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ 'ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದೂ ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್' ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳಾಮಣಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಕೆಲವು ತಂಬಾಕು ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿವೆ.

ಧೂಮಪಾನದ ದುರಂತ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ. ಧೂಮಪಾನ ಸರ್ವರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಪ್ರತಿಮಾತಿಲ್ಲವಾದರೂ 'ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಮಾತೂ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿ ಹೆಣ್ಣು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅವಳ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇಂದಿನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ, ಧೂಮಪಾನ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಹೋನ್ನತ ಬಯಕೆಯಾಗಿರುವ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಅವಳು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ತಾಯಿ ಧೂಮಪಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಾನಷ್ಟೇ ಅದರ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಅದರ ದುರಂತಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತಲೂ ಅವರ ಬಳಿ ಕುಳಿತ ಜನಕ್ಕೇ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಇರದೆ ಇರಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ ? ಧೂಮಪಾನಿ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಸೇವಿಸಿದ ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಕೂಡ ನಿಕೋಟಿನ್ ವಿಷದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಹುಬೇಗ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ವಿಷ ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವಾಗಲೂ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ವಿಷ ಕುಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- 'ತಾಯಿ ಧೂಮಪಾನಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನು ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಷ್ಟು ವಿಷವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಉಣಿಸುತ್ತಾಳೆ' ಎಷ್ಟೊಂದು ಭಯಾನಕ ಅಲ್ಲವೇ? ಧೂಮಪಾನಿ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಧೂಮಪಾನದ ದುರಂತಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇರುತ್ತಾಳೆ.

ಮಹಿಳಾ ಮನಸೆಳೆಯುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು

ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹಿರಾತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿ ಜನರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಲಿವೆ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪಾದಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಿಗರೇಟ್ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಮಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಭಯಾನಕ ಭವಿಷತ್ತಿನ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ನಿದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ೧೯೯೦ರಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ Ms ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿನ ಸಿಗರೇಟನ್ನೇ ನೋಡಿ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಶೇಷ ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿನ ಸಿಗರೇಟಾಗಿದೆ. Ms ಎಂಬುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಗೌರವ ಸೂಚಕ ಶಬ್ದಗಳಾಗಿರುವ Miss (ಕುಮಾರಿ) ಮತ್ತು Mrs (ಶ್ರೀಮತಿ)

ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದು, (ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯರ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ) ತರುಣಿ ಯರಿಗೂ ಹಾಗೂ ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಇದು ಯೋಗ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. Ms ಬ್ರಾಂಡಿನ ಜಾಹೀರಾತೊಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳು ತ್ತದೆ- 'ನಗರಗಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ, ನೌಕರಿ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಂತಿರುವ ಅಥವಾ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಲ್ಲದ ಅಂದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾದ ಜಾಣ ಹುಡುಗಿಯರು ಸೇದುವ ಸಿಗರೇಟ್ ಈ Ms ಬ್ರಾಂಡ್ ಸಿಗರೇಟ್' ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡಲು ಈ ಜಾಹೀರಾತು ತುಂಬ ಶ್ರಮಿಸಿದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ''Ms ಬ್ರಾಂಡ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರ ನಡತೆಯ ವರಲ್ಲ. ಅವರೂ ಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಣ್ಣುಗಳೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಿಗರೇಟ್ ಅವರ ಹೆಣ್ತನದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಾರದು...'' ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಹಿರಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಾಹ್ಯಾಟ್ ಧರಿಸಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ - ''ನಾನು ಮುಗ್ಧೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದ ಚೆಲುವೆ. ನಾನಿನ್ನೂ ಕನ್ಯೆ ನಾನು ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ನಾನು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಹೆಣ್ಣು. ನಾನು ನೀತಿಗೆಟ್ಟವಳಲ್ಲ. ನಾನು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತೇನೆ. ನರ್ವಸ್, ಟೆನ್ಶನ್ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಗಂಭೀರ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ.'' ಇದೆಂತಹ ಬಾಲಿಶತನ ? ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಈ ತರುಣಿಗೆ ಸಿಗರೇಟೇ ಬೇಕಾಯಿತೇನು ?

ಪ್ರಿಯ ಸಹೋದರಿಯರೇ ನಾವು ಮಹಿಳೆ ಯರು. ನಮ್ಮನ್ನು ಪೂರ್ವಜರು, ಬಲ್ಲವರು ಭೂಮಿ ತಾಯಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿತನ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ. ನಾವು ಎಂತಹ ಸಂತಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಂತಹ ಕುಟುಂಬ, ಅಂತಹ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಂದರವಾದ ನಸುಗೆಂಪು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಪ್ಯಾಕೇಜನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ Ms ಬ್ರಾಂಡ್ ನಂಥಹ ಸಿಗರೇಟುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸೆಳೆಯ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖ ಅಷ್ಟೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಸುಖವೂ ಅಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಸಾಧನ ಅಷ್ಟೇ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. 'ಮಹಿಳಾ ಸಿಗರೇಟ್' ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಗರೇಟು ಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಹೆಸರು, ವಿನ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟೇ ಬೇರೆ. ಇಂದು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ತುರ್ತಾದ ಕೆಲಸ ವೆಂದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ದುರಂತದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳು ವುದು. ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನೇ ಜಗತ್ತಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಹೊರಟಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸರಕಾರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧ನ್ನು ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಬನ್ನಿ, ಇದೇ ದಿನದಂದು ತಂಬಾಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಮಹಿಳಾ ಹೋರಾಟ ಆರಂಭಿಸೋಣ.

ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ



ತಂಬಾಕು ಒಂದು ಹಾಲಾಹಲವೆಂದೇ ಕುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ನಿಕೋಟಿನ್' ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಕೆಡುಕಿನ ಘಟಕ.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳದುರಿಯೂತ, ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಅತಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ವೀರ್ಯ ದೋಷವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಅನಾಹುತ ಎಷ್ಟು? ಎಂಬುದರ ವಿಚಾರ ಮಾಡ ಲೇಬೇಕು. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ತಡೆದು ಭ್ರೂಣ ರಕ್ತಕೊರೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ಆಕುಂಚನ ತೋರಿ, ಅವಳ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ತಂಬಾಕು ವಿಷಗಳು ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಸೇರುವವು. ಆಗ ಭ್ರೂಣದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೇವಲ ನೇರ ವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರು ತ್ತವೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದರಿಂದಲೂ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ, ಸಿನೇಮಾ ಥೇಟರಿನಲ್ಲಿ, ನಾಟಕ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರು ತಂಬಾಕು ಸೇದಿ ಹೊಗೆ ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಾಕು, ಆ ಹೊಗೆ ಎಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಸೇರುವುದು. ಆಕಸ್ಮಿಕ ವಾಗಿ ಅಂಥಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಇದ್ದರೆ ಮುಗಿ ಯಿತು. ಆಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಭ್ರೂಣವೂ ಸಹ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಇದರ ಕೆಡುಕನ್ನು ಮನಗಂಡು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದು ವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇದು ವುದು ಒಂದು ಗೌಣ ಚಟವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರು, ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೇದುವ ಚಟವುಳ್ಳವರು ಕಟ್ಟಡಗಳ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಚಟವನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಾದ, ಬಸ್ಸು, ವಿಮಾನ, ಟ್ರೈನು, ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಶಿದ್ಧ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಚಟವುಳ್ಳವರು ಯಾರ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಗಣಿಸದೇ ತಂಬಾಕು ಸೇದಿ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಬೇಕು.

ಪವಿತ್ರ ಆತ್ಮಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ!

ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ಮದರ್ ಥೆರೇಸಾಳ ಸಾವು ನಮಗೆ ಸಹ್ಯ, ಸಹಜ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಜೀವದ ಕುರಿತು ನಮಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳಿಲ್ಲ. ಬೇಸರವಿಲ್ಲ. ಅನುಕಂಪವಿಲ್ಲ!!

ಡಯಾನಾ ಮತ್ತು ಥೆರೇಸಾ - ಇಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರು ಮಣ್ಣಾದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವ ಸಾವು ಅವರಿಗೂ ಬಂತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಬರಲಿಲ್ಲ!

ಡಯಾನಾ......!

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕನಸಿನ ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಜೀವ ತುಂಬಿ-ಕನಸಂತೆಯೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ, ದಂತಕತೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಕೋಮಲ ಹೂದಳಗಳ ಒರಟಿಗೂ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವಂಥ ನಾಜೂಕು ಬೆಡಗಿ...... ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಪುಡಿಪುಡಿಯಾದ ಕಾರಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡಿ, ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೀಡಾದ ದುರ್ದೈವಿ. ಆಕೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದಾಗ ಜನ ನೊಂದರು. ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎಂದರು. ಉದ್ಗರಿಸಿದರು. ಪೇಚಾಡಿದರು.

ಬದುಕಿದ್ದಾಗಿನಂತೆಯೇ ಸತ್ತಾಗಲೂ ಆಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳಿಗೆ ಹಸಿದ ಕಂಗಳಿಗೆ, ಓದುಗರಿಗೆ ಆಹಾರವಾದಳು.... ವಸ್ತುವಾದಳು. ದೊಡ್ಡವರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಮಾತಾಡತೊಡಗಿದರು. ಆಕೆಯ ಸಾವಿಗೆ ತಾವು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಮುಕ್ತತೆಗೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಆ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ತಿಳಿಹೇಳಲು, ತಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೆರೆಯಲು ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೋ, ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ, ಹಿಂದೆಯೇ ಕಿವಿ ಗಪ್ಪಳಿಸಿತು ಮತ್ತೊಂದು ಆಘಾತಕರ ಸುದ್ದಿ -

ಥೆರೇಸಾ....ಮದರ್ ಥೆ....ರೇ...ಸಾ ಇನ್ನಿಲ್ಲ!



ಡಯಾನಾಳ ಸಾವಿನ ಶೋಕದಲ್ಲಿ ಮೈ ಮರೆತಿದ್ದವರಿಗೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಈ ಸುದ್ದಿ ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ಹ್ಯಾಗೆ React ಮಾಡುವುದೆಂದೇ ಜನಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರು. ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಒಂದು ದೀರ್ಘ ನಿಟ್ಟುಸಿರುಗರೆದರು. ಮೌನಿಗಳಾದರು. ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳಾಗಿ, ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಮುಪ್ಪಾನ ಮುದುಕಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ- ಮಾಡಲಾಗದ ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ಆ ಮಹಾತಾಯಿ, ವಿಶ್ವಮಾತೆ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು.

ಹತ್ತು ಜನುಮಗಳನೆತ್ತಿ ಬಂದರೂ ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಾದವನು ಮಾಡಲಾರದ್ದನ್ನು, ಮಾಡಲಾಗದ್ದನ್ನು ಆ ತಾಯಿ ಮಾಡಿದಳು, ನಂತರ ಮಡಿದಳು. ಇಲ್ಲಿ ಡಯಾನಾ ಮತ್ತು ಥೆರೇಸಾಳನ್ನು ಒಂದೇ ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೂಗುವ ಅರ್ಹತೆ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇವರೀರ್ವರೂ ಒಂದೇ ಫ್ರೇಮಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಮುಖಗಳೇ ಅಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಥೆರೇಸಾಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪು, ತುಟಿಯಂಚಲ್ಲಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದ್ದ ನಗೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಗಟ್ಟಿತನಗಳು ನಾಳೆ ಡಯಾನಾಳು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಉಳಿದಿರುತ್ತಿತ್ತೋ.... ಇಲ್ಲವೋ.... ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ಹೊಳಪಿತ್ತು ನಿಜ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಂಚಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಭಯ ಓಡಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆನೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆಯಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೇ, ಆದೇ ಗಲ್ಲದ ಗೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೋವಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ನೋವನ್ನು, ನಿರಾಸೆಯನ್ನು, ಭಯವನ್ನು, ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿರುವ ಡಯಾನಾಳೇ ಬೇರೆ. ತೆರೆದೆದೆಯ, ತುಂಬು ತೊಡೆಗಳ, ನೀರೂರಿಸುವಂಥ ಸೌಂದರ್ಯರಾಶಿಯ ರೋಮ್ಯಾನ್ಸಿನ ಕಥೆಗೆ ಕಣ್ಣಗಲಿಸಿದವರ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಕ್ಕಾದ ಡಯಾನಾಳೇ ಬೇರೆ!

ಡಯಾನಾ ಎಂಬ ರಾಜಕುಮಾರಿಗಾಗಿ ಗುಡಿ ಕಟ್ಟಲು ಕಾಸು ಎತ್ತುವ ನಾವು ನಿಜವಾದ ದೇವತೆಯನ್ನು ಮಸಣಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಜನಗಳೇ ಹೀಗೆ ; ಮಣ್ಣು - ಚಿನ್ನಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರು. ಚಿನ್ನವನ್ನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರ್ಖರು!

ಒಂದೆಡೆ ಸುಂದರಿ ಡಯಾನಾ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅಜ್ಜ ಥೆರೇಸಾಳ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ, ನೋಡುತ್ತ ಕೂತರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳೇ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸೌಂದರ್ಯವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಗದ್ದ, ತುಟಿ, ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲ. ಬೆಳ್ಳನೆಯ ನುಣುಪಾದ ಮೈಯಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯ ಕಣ್ಣುಕ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಅಮೂರ್ತ ಸ್ವರೂಪ. ಪೂಜ್ಯಭಾವ. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವರೊಳಗಡಗಿರುವ ಜೀವ. ಆ 'ಭಾವನಾಡಿ' ಮಿಡಿದರೆ, ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಾಗಿ ಚಿಮ್ಮಿದರೆ.... ಅದು ನಿಜವಾದ Beauty!

ಅಂಥ ಮೊಗವೆಂದಿಗೂ ಅಂದಗೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳೆಗುಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ನಗೆ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಮದರ್ - ಥೆರೇಸಾ'ಳಿಗಾಗಿ ನಾವ್ಯಾರೂ ಕಣ್ಣೀರಿಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕಂಬನಿಗರೆಯಬೇಕಾದ್ದು ನಮಗಾಗಿ! ಅಂಥಾ 'ಅವ್ವ'ನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ....

ನಾವಾಕೆಯ ಅಪೂರ್ಣ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಕಣ್ತೆರೆದರೆ ಸಾಕು. ಆ ನೆಗೆತಕ್ಕೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳಾದರೆ ಸಾಕು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಆ ತಾಯಿ ಸದಾ ಇರಬಲ್ಲಳು; ಇರುತ್ತಾಳೆ. ನಾವು ಕೈ ಚಾಚಿ ಕರೆದಾಗ ಬಂದು ನಮ್ಮನೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ!

ಆ ಮಾತೆಯ ಪಾದಗಳಿಗಂಟಿದ ಒಂದೊಂದು ಮಣ್ಣ ಕಣಗಳು ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇಮಮಯಿಗಳನ್ನಾಗಿ, ಪುನೀತರನ್ನಾಗಿ, ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಪ್ಪು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕಾಗಲೆಂದು ಹೊತ್ತಿ ಉರಿದ ಆ ತಾಯಿಯ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಋಣಿಗಳಾಗಿರುವಂತಾಗಿರಲಿ....ಇನ್ನೋರ್ವ ಥೆರೇಸಾಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಕಾಯುತ್ತ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ ದುಃಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೆ ಬಾರದಿರಲಿ! ●

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್



ನಾಗಮಂಗಲದ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಕೀಲರು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೇಸುಗಳನ್ನೂ ತೊಗೊಳ್ತಾ ಇದ್ರು, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ದುಂದುವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಹೆಂಡತಿ, ಪರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗ, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಖರ್ಚು, ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಅನೇಕ ಸಾರಿ, 'ಇನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದು ಸಾಕು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೊಗೊಳ್ಳೋಣ', ಅನಿಸ್ತಾ ಇತ್ತು, ಈಚೀಚೆಗೆ. ತಕ್ಷಣವೇ, 'ಕೂತು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನೋವ್ನಿಗೆ ಕುಡಿಕೆ ಹೊನ್ನೂ ಸಾಲದು', ಅನ್ನೋ ಗಾದೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರ್ತಾ ಇತ್ತು, ಅವರಿಗೆ.

ಡಾ|| ಶಿವರಾಂ ನಾಗಮಂಗಲದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಂದಲೋ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ರೋಗಿಗಳು ಬರ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಅವರ ಹಸ್ತಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಊರಿನವರೆಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ರು. ಡಾ|| ಶಿವರಾಂ ಈಗ ವಾಸಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದ ಸಣ್ಣಮನೆ ಹತ್ತುವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ನವರದಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಶಾಪನ್ನು ನಡೆಸ್ತಾ ಇದ್ದರು ಶಿವರಾಂ, ಇವರ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಕಾದುಕೊಂಡು ಕೂತಿರ್ತಾ ಇದ್ರು.

'ತನಗೇನೋ ಆಗಿದೆ, ಇಂಥಾದ್ದೂಂತ ಹೇಳೋಕ್ಕಾಗೊಲ್ಲ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಕಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಉರಿಯುತ್ತೆ, ತಲೆ ಸಿಡಿದುಹೋಗುತ್ತೆ, ಕೈಕಾಲು ಸೇದಿದ ಹಾಗಾಗಿ ಕುಸಿದುಬೀಳೋ ಹಾಗಾಗುತ್ತೆ ಅನ್ನಿಸೋದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗ್ತಾ ಇತ್ತು, ನಾಗರಾಜಯ್ಯನಿಗೆ. ಒಂದು ದಿನ ಮಂಕಾಗಿ ಕೂತಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಬಂದು ಹೇಳಿದಳು, ''ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ, ಯಾರಿಗೂ ಆಗಬಾರದ್ದು ನಿಮಗೇನೂ ಆಗಿರೋಲ್ಲ''.

ಡಾ|| ಶಿವರಾಂ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಹೋಗೋಣ, ಅಂತ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದರೂ, ಯಾಕೋ ಏನೋ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕ್ತಾ ಇದ್ದರು ನಾಗರಾಜಯ್ಯ. ಹೆಂಡತಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ, ತಮ್ಮ ಕರಿಕೋಟನ್ನು ಗೂಟಕ್ಕೆ ತಗುಲಿಹಾಕಿ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಮನೆಗೆ ಹೊರಟರು.

ಎಂದಿನಂತೆ ಡಾಕ್ಟ್ರನ್ನ ನೋಡೋಕ್ಕೆ ಜನ ಕೂತಿದ್ದರು. ತಾವೂ ಒಂದು ಟೋಕನ್ ತೊಗೊಂಡು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರು ವಕೀಲರು. ಸುಮಾರು ಮುಕ್ಕಾಲು ಘಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಇವರ ಸರದಿ ಬಂತು. ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ''ನಮಸ್ಕಾರ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ'' ಅಂದಾಗ ಡಾ|| ಶಿವರಾಂಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

''ಓ, ಬನ್ನಿ ವಕೀಲರೇ ನನಗೇ ನೋಟೀಸು ಕೊಡೋಕ್ಕೆ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೀರಾ ? ಏನು ಸಮಾಚಾರ ?'' ಅಂತ ಡಾಕ್ಟ್ರು ತಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಹಾಸ್ಯಧಾಟಿಯಲ್ಲೇ ಮಾತಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನೀವೇ ನನಗೆ ನೋಟೀಸು ಕೊಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ನಾನು ಈಗ ಯಾರಿಗೂ ನೋಟೀಸು ಕೊಡೋ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿಲ್ಲ'', ಅಂದರು ಗಂಭೀರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ.

''ಹಾಗಂದ್ರೇನು ನಾಗರಾಜಯ್ಯನವರೇ? ಏನಾಗಿದೆ ನಿಮಗೆ?''

''ನನಗೇನಾಗಿದೇಂತ ನೀವೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಯಾಕೋ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ.....'' ಅಂತ ಆರಂಭಿಸಿ ತಮಗೆ ಏನೇನಾಗ್ತಾ ಇದೆಯೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿ ಬಿಡೋಕ್ಕೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿಧರು, ನಾಗರಾಜಯ್ಯ.

''ಹೀಗೆ, ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ, ಇಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಕ್ಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ಯಾಂಟು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ, ಅಂಗಿ ಕಳಚಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ'', ಅಂತ ಮಾಮೂಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡ್ತಾ, ಮಾಮೂಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡ್ತಾ, ಮಾಡ್ತಾ ಮಾತನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು ಡಾಕ್ಟ್ರು. ವಕೀಲರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದರೋ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದರು.

ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ, ತಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಬರೆದುಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ, 'ನನಗೇನೋ ಆಗೇ ಇರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ರೆ ಯಾಕೆ ಮಾತಾಡ್ತಾನೇ ಇಲ್ವಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರು? ಅನ್ನಿಸಿತು ವಕೀಲರಿಗೆ.

''ಇನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ಳಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ''.

''ನನಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತಾ?''

''ಹ್ಞೂಂ, ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿದೆ,'' ಅಂದರು ನಾಗರಾಜಯ್ಯನಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟ್ರು.

''ನನಗಾಗಿರೋದು ಸೀರಿಯಸ್ಸಾ?''

''ಹ್ಞೂಂ''

''ಇದರಿಂದ ನಾನು ಸಾಯಬಹುದಾ?''

''ಹ್ಞೂಂ'' ಡಾಕ್ಟ್ರ ಮುಖ ಇನ್ನೂ ಗೋಡೆಯ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗಿತ್ತು.

ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ಎದ್ದು ಪ್ಯಾಂಟು , ಶರ್ಟು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಂಚದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಸಿದರು, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದ ಹಾಗಾಯಿತು.

''ಈಗ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ತಗೊಂಡು ನೀರು ಕುಡೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನೋವಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಬರಕೊಡ್ತೀನಿ. ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದು ತೊಗೊಳ್ಳಿ, ಮುಂದಿನ ವಾರ ಪುನಃ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

''ಇನ್ನೇನೂ ಮಾಡೋದು ಬೇಡವಾ?''

''ಬೇಡ ಇನ್ನೇನೂ ಮಾಡೊಕ್ಕಾಗೊಲ್ಲ, ಸಾರಿ''

''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ....ನಾನು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬದುಕಿರಬಹುದು?

''ಹೇಳೊಕ್ಕಾಗಲ್ಲ.... ಯಾರ ಕೈಲೂ ಹೇಳೊಕ್ಕಾಗೊಲ್ಲ''

''ಸರಿ, ಬರ್ತೀನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ,'' ಅಂತ ಹೊರಬಿದ್ದು ಮನೆಯಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕೊಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದಾಗ ತನಗಾಗಿರುವ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾದವರಂತೆ, ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಡಾಕ್ಟ್ರು ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿದರು.

ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಯೆನಿಸಿತು.

''ಏನು ಹೇಳಿದ್ರು ಡಾಕ್ಟ್ರು?'', ಹೆಂಡತಿ ಕೇಳಿದಳು.

''ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ರು. ಏನೋ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು...ಮುಂದಿನ ವಾರ ತಿರುಗಿ ಬಾ ಅಂದ್ರು ಹೆಚ್ಚಾಗೇನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.''

''ಅಷ್ಟೇ ತಾನೇ, ಮತ್ತೆ ಯಾಕೆ ಗಾಬರಿ

ಆಪಲ್ ಕೀಪ್ಸ್ ದಿ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಎವೇ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ಸೇಬಿನಾಕಾರದ ಬ್ರೂಚ್ (ಈಜಿಫಾಫ್ಯು) ಒಂದನ್ನು ತನ್ನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಪಿನ್ ಹಾಕಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಅವಳ ಗೆಳತಿ ನರ್ಸ್,

''ಇದೇನೇ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಆಕಾರದ ಬ್ರೂಚ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯೆ, ಹೃದಯಾಕಾರದ್ದು ಸಿಗಲಿಲ್ವಾ? ಈ ಬ್ರೋಚ್ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ಳೋದ್ರಿಂದ ಲಾಭ ಏನು? ಯಾಕ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಆಗ ಆ ನರ್ಸ್ : ''ಸಿಂಪಲ್ ಕಣೇ, 'ಆಪಲ್ ಕೀಪ್ಸ್ ದಿ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಎವೇ' ಅಂತ,'' ಎಂದು ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಯಾಗಿದ್ದೀರಿ? ವಾಸಿ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂದ್ರು ತಾನೇ?''

''ಹ್ಞೂಂ, ಆಗುತ್ತೇಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ, ಅವರೇನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.''

ಆವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಾಗರಾಜಯ್ಯನವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಬೆಳಗಾಗಿ ಬಿಡ್ತು. ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಸೂರನ್ನೇ ನೋಡ್ತಾ ''ಸಾವು ಅಂದ್ರೆ ಏನು, ಅದು ಹೇಗಿರುತ್ತೆ?'' ಅಂತ ಯೋಚಿಸ್ತಾ ಇದ್ದರು. ತನಗೆ ಸಾಯುವ ಭಯ ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಅನ್ನಿಸ್ತು.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ, 'ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಿಂತ' ಹೇಳಿ, ನೇರವಾಗಿ ಡಾ। ಶಿವರಾಂ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಹೋದರು.

''ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ ಅಲ್ವಾ? ಇನ್ನೇನು ಸಮಾಚಾರ?'' ಅಂತ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಮಾತು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

''ನಾನು, ನಿಮಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕೂಂತ ಬಂದಿದ್ದೀನಿ''

''ಹೇಳಿ, ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗೇ ಕೂತಿದ್ದೀನಿ''

''ನಿನ್ನೆ... ನೀವು ಹೇಳಿದ್ರಿ...ನಾನು ಸಾಯ್ತೀನೀಂತ.''

''ಹೌದು''

''ಅದು.... ಏನೂಂದ್ರೆ....''

''ಹೇಳಿ.....''

'' ನಾನು... ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕು.''

''ನೀವು... ನನಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾ?... ಯಾಕೆ?''

''ನಿಮಗೆ ಈ ಮನೆಯನ್ನು ಮಾರಿದಾಗ... ನಿಮ್ಹತ್ರ ಏನೇನೋ ಹೇಳಿ...ಬಹಳ ದುಡ್ಡು ತಗೊಂಡ್ಬಿಟ್ಟೆ....ನಿಮಗೆ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೇನೇ ಬೇರೇಯವರ ಹತ್ರಾನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ದುಡ್ಡು ತೊಗೊಂಡ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ''.

''ಹ್ಞೂಂ, ಆಮೇಲೆ?''

''ನಾನು ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿ ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗಿನಿಂದ ಬಹಳ ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀನಿ.... ಮೋಸ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ನ್ಯಾಯವಂತರೂಂತ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೀನಿ, ನಿರಪರಾಧಿಗಳು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ, ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದ್ದೀನಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡೋಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಂದ ದುಬಾರಿ ಫೀಸು ವಸೂಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ. ಆ ದುಡ್ಡನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದ್ದೀನಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಬುದ್ಧಿ ವಂತ, ಕೇಸು ಗೆಲ್ಲಿಸಿ ಕೊಡ್ತೀನಿ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ.''

''ಈಗ ನಿಮಗೆ ಭಯ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಿಜ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದೆ, ಅಲ್ವಾ?''

''ಹೌದು, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು'', ಅಂದು ತಮ್ಮ ಜೇಬಿನಿಂದ ಒಂದು ಚೆಕ್‌ಪುಸ್ತಕ ತೆಗೆದು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗೆ ಚೆಕ್ ಬರೆದು ಡಾಕ್ಟ್ರ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ತುರುಕಿದರು ನಾಗರಾಜಯ್ಯ.

''ಥ್ಯಾಂಕ್ ಯು''

''ನೀವು ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋದಿಲ್ಲ ಅಲ್ವಾ?''

''ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋಲ್ಲ, ಅಂದ್ರೆ ನೀವು ಯಾರ್‍ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕೋ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೊಡೋವರ್ಗೂ, ಹೇಳೋಲ್ಲ''.

''ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡೋಕ್ಕಾಗೊಲ್ಲ.''

''ಸಾಯೋದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೂಂತಿದ್ರಿ?''

''ಅದೇ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರೋದು... ಆದರೆ... ಹೇಗೆ?''

''ಹೇಗಾದರೂ ಆಗಲಿ... ಕೊಡೋವ್ರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಲೇಬೇಕು.''

''ನನ್ನ ಹೆಂಡತೀಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ? ಅವಳಿಗೇನು ಹೇಳಲಿ ?''

''ನೀವು ಆಕೆಗೆ ಯಾಕೆ ಹೇಳಬೇಕು? ನಾನಂತೂ ಹೇಳೋಲ್ಲ.''

''ನಾನು...ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಇರ್ತೀನಿ?''

''ನಾನು ಹೇಳೋಕ್ಕಾಗೊಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಿಜವಾಗ್ಲೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ... ನೀವು ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಂದ ದುಡ್ಡು ತೊಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?''

''ಬಹಳ ಜನರಿಂದ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ.''

''ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಳೇ ಡೈರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ. ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಬೇಕಾದರೆ ಅದೊಂದೇ ದಾರಿ...ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಟ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಬಂದು ಹೇಳಿ.''

''ನಾನು ನಿಜಾನೇ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀನೀಂತ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ?''

ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಆತನ ಕಡೆಯೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟು ಹೇಳಿದರು, ''ಮೊದಲಿನಿಂದ, ನಿಮಗೆ ಯಾರ್‍ಯಾರು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೇಂತ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅವರನ್ನೇ ನೋಡಿ, ಕೇಳ್ತೀನಿ, ನೀವು ದುಡ್ಡನ್ನ ವಾಪಸ್ ಕೊಟ್ರಾಂತ''.

''ಈಗ ತಾನೇ ಹೇಳಿದಿರಿ, ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋಲ್ಲಾಂತ?''

''ನೀವು ಸಾಯ್ತೀರಿ.... ಅಂತ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋಲ್ಲ...ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹಣ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂತಾ ಅಂತ ಮಾತ್ರ ಕೇಳ್ತೀನಿ.''

''ಹಾಗೆ ನಾನು ಕೊಡ್ತಾ ಹೋದ್ರೆ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗ್ಬಿಡುತ್ತೆ.''

''ಆಗಬಹುದು''

''ಸರಿ, ನಾನು ಬರ್ತೀನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ'', ಅಂತ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ಹ್ಯಾಪ್ ಮೋರೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಮನೆಕಡೆ ಹೊರಟರು.

ಅವತ್ತು ರಾತ್ರಿ, ತಮ್ಮ ಆಫೀಸ್‌ನ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕ್ಕೊಂಡು, ಹಳೇ ಡೈರಿಗಳನ್ನ, ಬಿಳಿಕಾಗದವನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಕೂತರು. 'ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಕಕ್ಷಿದಾರರಿಂದ ದುಬಾರಿ ಫೀಸು ವಸೂಲು ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ, ಅವರನ್ನ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು', ಅಂತ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದರು.

ಮಾರನೆಯದಿನ ಬೆಳಗಾಗೆದ್ದು, ಬ್ಯಾಂಕು ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯುವ ವೇಳೆಗೆ ಪಾಸ್ ಬುಕ್ಕು, ಚೆಕ್ ಪುಸ್ತಕ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದರು ನಾಗರಾಜಯ್ಯ. ತಮ್ಮ ಅಕೌಂಟಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡಿದೇಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಹೊಸ ಚೆಕ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ತಂದರು. ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲಾ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಸೂಲು ಮಾಡಿದ್ದ ಹಣವನ್ನು ಚೆಕ್ ಮೂಲಕ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದರು.

ತಮ್ಮ ಹಣ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ನೋಡಿ ಕಕ್ಷಿದಾರರಿಗೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಡಾಕ್ಟನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದಾಗ, ನಾಗರಾಜಯ್ಯನವರ ಮುಖ ಗೆಲುವಾಗಿತ್ತು.

''ಏನು ವಕೀಲರೇ, ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟಾಗಿರೋ ಹಾಗಿದೆ ?''

''ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಕೊಟ್ಬಿಟ್ಟೆ, ಏನೂ ಬಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ.''

'ಈಗ ಹೇಗಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ?'

''ಈಗ ಏನೂ ಇಲ್ವೇ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ನಾನು ಅನ್ನಿಸ್ತಾ ಇದೆ. ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಒಂದು ಸರ್ತಿ ಕೂಡ ನೋವು ಬಂದಿಲ್ಲ.''

''ಬಹಳ ಸಂತೋಷ. ಇನ್ನು ಹೊರಡಿ. ಇನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಬಿಡುವಾದಾಗ, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷವೋ, ಅದರ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷವೋ ನನ್ನನ್ನು ಬಂದು ನೋಡಿ.''

''ಅದರ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ?, ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋಗಿರ್ತೀನಲ್ಲಾ?''

''ನೀವೇಕೆ ಸಾಯ್ತೀರಿ? ನಿಮಗೇನಾಗಿದೆ?''

''ನಿಮಗೇನಾಗಿದೆ, ಅಂತ ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀರಲ್ಲಾ? ನೀವೇ ಹೇಳಿದ್ದಿರಿ ನಿಮಗೇನೋ ಆಗಿದೇಂತ.''

''ಆಗ ನಿಮಗೇನೋ ಆಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮಗನ್ನಿಸಿತ್ತು, ನೀವು ಅಕ್ರಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೀರಿ ಅಂತ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಗೂ ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ನೀವು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೀತಾ ಇಲ್ಲ ಅಂತ. ಆದರೆ ನಾನಾಗಲಿ, ಬೇರೆಯವರಾಗಲಿ ಏನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗ್ತಾ ಇತ್ತು?, ಈಗ ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ತಿದ್ದಿಕೊಂಡ್ರಲ್ಲಾ?''

''ಮತ್ತೆ, ನೀವು ಹೇಳಿದಿರಿ, ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂತ. ಸುಳ್ಳು ಯಾಕೆ ಹೇಳಿದಿರಿ ಹಾಗಾದರೇ?''

''ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿಯೇ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಸಾಯುವುದು ಖಂಡಿತ, ನನ್ನ ಹಾಗೇನೇ, ಆದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗ ಸಾಯ್ತೀರೀಂತ ನಾನೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದೆನಾ? ನನ್ನ ಮಾತನ್ನ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೇನ ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ನನ್ನ ಔಷಧಿ ಅಲ್ಲ.''

ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು, ''ಈಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಯಾಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜನ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರ್ತಾರೇಂತ.!''

ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೋ?



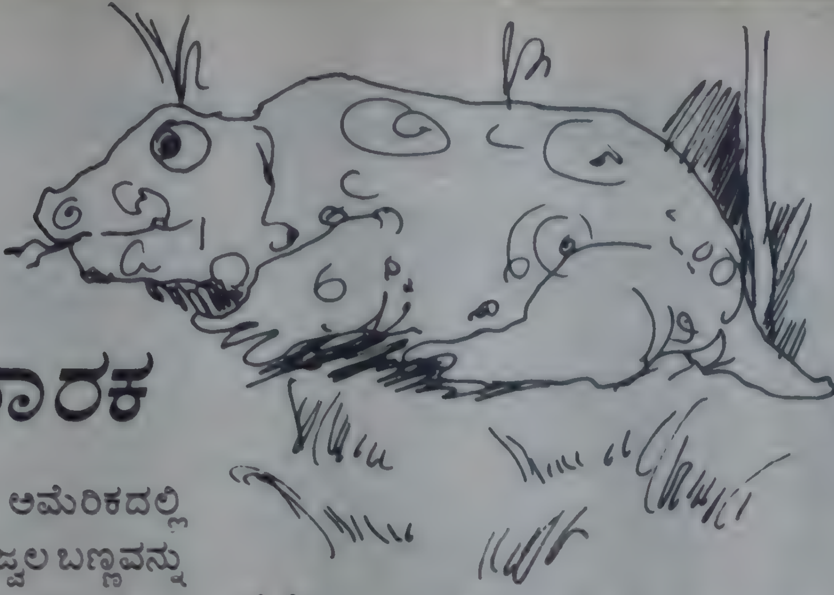
ಗಾಯಾಳು : ಈ ಆಕ್ಸಿಡಂಟ್‌ನಿಂದ ನಾನು ರಿಕವರ್ ಆಗಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕೂ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ?

ಡಾಕ್ಟರ್ : ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೋ ?

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ನಚಿಕೇತ

ಕಪ್ಪೆಯ ವಿಷದಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಕ



ಎಪಿಡೋಬೇಟ್ಸ್, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಕಪ್ಪೆ. ಪ್ರಜ್ವಲ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಕಪ್ಪೆಯು ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಪ್ಪೆಯು ಒಂದು ವಿಷ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಪಿಬ್ಯಾಟಿಡಿನ್- ಇದು ಎಪಿಡೋಬೇಟ್ಸ್ ಟೈಕಲರ್ ಎಂಬ ಕಪ್ಪೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಷದ ಹೆಸರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ನೈಜ ವಿಷದ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಅದನ್ನು ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಸಂಯುಕ್ತವೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಇದು, ಈಗ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಮಾರ್ಫಿನ್‌ಗಿಂತಲೂ ೨೦೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಆದರೆ ಮಾರ್ಫಿನ್‌ಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳು ಈ ನೂತನ ಔಷಧಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಂದು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಲೈಸೆಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ।ಜಾನ್ ಮಾಲ್‌ಪಾಸ್ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೊಸ ಸಂಯುಕ್ತವನ್ನು ಕೇವಲ ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲದ ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗದಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದಂತೆ! ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯುಕ್ತವು ನರಕೋಶಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಪಿಬ್ಯಾಟಿಡಿನ್‌ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ವಿಷ ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಜೀವಹಾರಕ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು: ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮಾರಕ?

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಮೂಲಿಕೆ. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂಬಂಶ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

'ಕರೆಂಟ್ ಸೈನ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಲೇಖನವು, ಸಿಂಬೋಪೋಗಾನ್ ಸಿಟ್ರಾಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಸಿಟ್ರಾಲ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯದ (ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಬೋಪೋಗಾನ್ ಒಂದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಹುಲ್ಲು. ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಕೀಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯಾದ ಸಿಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ತಮ ಕೀಟನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕ. ಆದರೆ ಈ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಸಿಟ್ರಾಲಿಗೆ ಇಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೆಂಬ ಅಂಶ ಈಗಷ್ಟೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬನಾರಸ್ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎನ್.ಕೆ.ದುಬೆ ಹಾಗೂ ಟೋಕಿಯೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕೋಚಿ ಟಕೇಯ ಮತ್ತು ಹಿಡೇಜಿ ಇಟೋಕಾವ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಿಂಬೋಪೋಗಾನಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರಿಂದ ಕಚ್ಚಾತೈಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಿಟ್ರಾಲನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಎಂ.ಎಲ್‌ನಲ್ಲಿ ೭ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಸಿಟ್ರಾಲ್ ಇರುವ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಇಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿರುವ ಕೃಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದರು. ಆಗ ಕೃಷಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಕೋಶಗಳು ಸತ್ತವು. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿದೆ.

ಶೇಂಗದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆ !?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಮಾರಕ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಿವಿಧ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಗಂತಿ ಸೂಚಕ'ಗಳು (ಟ್ಯೂಮರ್ ಮಾರ್ಕರ್) ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಂತಿಯು ತಾನು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇವೇ ಗಂತಿ ಸೂಚಕಗಳು. ಈ ಗಂತಿ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ತಪಾಸಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.



ಟಿ.ಆಂಟಿಜೆನ್ ಒಂದು ಗಂತಿಸೂಚಕ. ಇದು ಸುಮಾರು ಶೇ. ೮೫ರಷ್ಟು ಮಾನವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್- ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಟಿ-ಆಂಟಿಜೆನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಟಿ-ಆಂಟಿಜೆನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಅದರೊಡನೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ, ಅದರ ಇರುವನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಹೊಸ ವಸ್ತು, ಲೆಕ್ಟಿನ್

ಎಂಬ ಸಸಾರಜನಕ, ಈಗ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ (ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್) ಮಾಲೆಕ್ಯುಲಾರ್ ಬಯೋಫಿಸಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಆರ್.ರವಿಶಂಕರ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡದವರು ಈ ಲೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 'ಲೆಕ್ಟಿನ್-ಟಿ ಆಂಟಿಜೆನ್ ಸಂಯುಕ್ತ'ವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನಂತರ, 'ಈ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು' ಎಂದು 'ಕರೆಂಟ್ ಸೈನ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ



ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಮೊದಲ ನರ್ಸ್,

''ಆತ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡ್ಕೋತಾನೇ ಅಲ್ವೇನೇ ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಆಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅನುಭವೀ ನರ್ಸ್, ''ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಮಾಡೋವಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡ್ಕೋತಾನೆ ನಿನಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಬಳ್ಳಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು !



ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಸು - ಇವುಗಳ ಪರಿಚಯ ನಮಗಿದೆ. ಮಾಸು ಎಂಬ ರಚನೆಯು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಳ್ಳಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಶು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ, ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನೊಡನೆಯೇ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯೂ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ದಾರದಿಂದ ಬಿಗಿದು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸವವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮಾಸು ಗರ್ಭದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮಾಸು+ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಾವು ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು ಮಾಸು+ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯ ಬರಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ 'ಬಳ್ಳಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು' ಆರಂಭವಾಗಿವೆ!

ಬಳ್ಳಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು !.....ಹಾಗೆಂದರೇನು ?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ವರ್ಗಾವಣೆ' (ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್) ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ 'ಸೂಕ್ತ ದಾನಿ'ಯದು. ಸೂಕ್ತದಾನಿಯ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಜ್ಜೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 'ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು' ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಪರವಸ್ತುವೆಂದು ಬಗೆದು ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಳ್ಳಿಬ್ಯಾಂಕು ನಿವಾರಿಸಲಿದೆ.

ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಹುಪಾಲು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶತ್ರುವಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು 'ಮಿತ್ರನಂತೆ' ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಇದನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಳ್ಳಿ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಮಜ್ಜೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ.

ಬಳ್ಳಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಸುಮಾರು ೧೯೮೮ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದವು. ಯೂರೋಪಿನಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ೪೫ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವು. ಈಗ ಪ್ಯಾರಿಸ್ಸಿನ ಡಾ।ಎಲಿಯನ್ ಗ್ಲುಕ್‌ಮನ್, ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ೧೪೩ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಜ್ಜೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರದೋ ಮಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬದಲು, ಸಮೀಪ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉಚಿತ. ಆಗ ಪ್ರಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.೬೩ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವರದಿಯು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೯ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾತ್ರ ೧ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿದರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ, ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಸಹ ಬಳ್ಳಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಖಚಿತ!

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮದ್ದು



ಆಯುರ್ವೇದ, ಔಷಧಗಳ ಭಂಡಾರ! ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಭಾರತೀಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅವುಗಳ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ- ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವೊಂದರ ವರದಿಯು 'ಇಂಡಿಯನ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೀರಿಮೆಂಟಲ್ ಬಯಾಲಜಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಬನಾರಸ್ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಸ್.ಕೆ. ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ, ಕೆ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನ್ ಮತ್ತು ಎ.ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳ ತಂಡವು 'ತ್ರಾಸಿನ' ಎಂಬ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಧಕ, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಮೊದಲನೆಯದು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಆಧಾರಿತ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನಾಧಾರಿತ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್. ಎರಡನೆಯದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ಬೊಜ್ಜು ಅತಿಯಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಡಯಾಬಿಟೀಸನ್ನು ಟೈಪ್-II ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಈ 'ತ್ರಾಸಿನ' ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ.

ತ್ರಾಸಿನ, ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಒಂದು ಮಿಶ್ರಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ+ತುಲಸಿ+ ಗುಡೂಚಿ+ ಭೃಂಗರಾಜ+ಕಟುಕಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕಕ್ಕೆ ೧೦೦-೨೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಿದರು. ಆಗ ಇಲಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಧಿಕ ಶರ್ಕರಾಂಶ ಸಹಜ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿತು.

ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ನರ್ಸ್



''ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ನರ್ಸ್ ಅಂದ್ರೆ ಯಾರು ?'' ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಯೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ನರ್ಸ್,

''ಶ್ರೀಮಂತ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವವಳೇ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ನರ್ಸ್'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

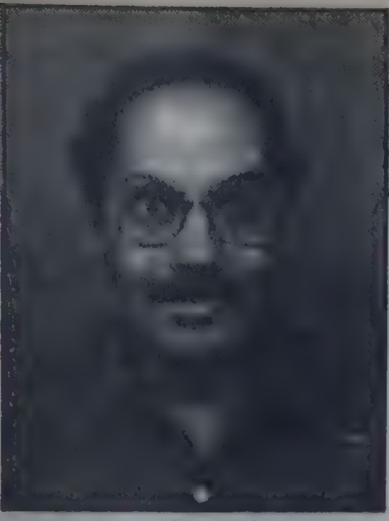
ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಶರ್ಕರಾಂಶ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಈ ತ್ರಾಸಿನ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಇದು ಬಹುಶಃ ಪ್ರತಿ-ಉತ್ಕರ್ಷಕ (ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್; ವಿವರಗಳಿಗೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಓದಿ)ದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಂತೆ! ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ರ‍್ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಜೈವಿಕ ತುಕ್ಕನ್ನು ಹಿಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಮಾಂಸಲಿಯಲ್ಲಿ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಜೈವಿಕ ತುಕ್ಕು ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಈ ತುಕ್ಕನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು. ಹಿಡಿದ ತುಕ್ಕನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಒರೆಸಿ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಪ್ರತಿ-ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು. ವಿಟಮಿನ್-ಇ, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು. ಇವುಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಈಗ 'ತ್ರಾಸಿನ' ಸಹ ಸೇರಬಹುದು.

ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ತ್ರಾಸಿನ', ಈಗ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಲ್ಲಟಿಸಬಹುದೆ ? ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈಗ ಡಯಾಬಿಟೀಸಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಭಾವಕಾರೀ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಈ ತ್ರಾಸಿನ ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ಬನಾರಸಿನ ವೈದ್ಯರು.

ತ್ರಾಸಿನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಜನನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ- ಹೀಗೆಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.



ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಜೈವ ಚೌರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟೋಣ

ಗುಟ್ಕ, ತಂಬಾಕಿನ ದಶಾವತಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇಂದು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ೩೨೦ ನಮೂನೆಯ ಗುಟ್ಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ಗುಟ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೂಲತಃ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಚು. ತಂಬಾಕನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಗುಟ್ಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬ್ರೌನ್‌ಶುಗರ್, ಗಾಂಜ, ಹಶೀಶ್ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬೆರೆತಿರುವ ೫೦-೬೦ ನಮೂನೆಗಳು ಇಂದು ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಗುಟ್ಕ, ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಿಸಿದೆ. ಈ ಚಟ ನಿಜಕ್ಕೂ ಯುವಜನತೆಯ ಕ್ರತುಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಧಿಕೃತ ವರದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಡಾ। ಹೆಚ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಆ ಸಮಿತಿ ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ವರದಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಗುಟ್ಕ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಬಹುದೆಂಬ ಗುಮಾನಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಪಾಲಕರು, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆತಂಕದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಅದುವೇ ಅಡಿಕೆ ಲಾಬಿಯದು !

ಈ ವರ್ಷ ಅಡಿಕೆಯ ಬೆಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕುಸಿದಿದೆ. ಕಳೆದವರ್ಷ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಅಡಿಕೆಗೆ ಸುಮಾರು ರೂ. ೨೦೦/- ಇತ್ತು. ಅದು ಈ ವರ್ಷ ರೂ. ೧೧೦-೧೨೦/-ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಳಿಯುವ ಭೀತಿಯೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಗುಟ್ಕ ತಯಾರಕರು, ಸರ್ಕಾರವು ಗುಟ್ಕವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹುನ್ನಾರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಶಂಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಗಾರರಿಂದ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರು ರಾಜ್ಯದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ನಿಯೋಗವೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಗುಟ್ಕವನ್ನು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಬಾರದೆಂದು ಮನವಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳೆಗಾರರು ಎರಡು ವಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

೧. ಗುಟ್ಕ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಗುಟ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೂಲವಾಗಿ ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಚುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬಾರದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬೆರೆತಿರುವಂತಹ ಗುಟ್ಕಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ನಿಷೇಧಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ಅವರ ನಿಲುವು.

೨. ಅಡಿಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಅವರ ಎರಡನೆಯ ವಾದ. ಅಡಿಕೆ, ಪಾಚನ ದೀಪಕವಾದುದರಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಲ್ಲದ ಸಾದಾ ಗುಟ್ಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರಬಾರದೆಂದು ಬೆಳೆಗಾರರ ಅಹವಾಲು.

ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಮುಂದೆ ಸುಳ್ಳು ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಡಿಕೆ ಅಪಾಯರಹಿತವಾದದ್ದು ಎಂಬ ಅವರ ಮಾತು ನಿಜವಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಅಡಿಕೆ ಸೇವನೆಯು ಬಾಯಿಯೊಳಗಿರುವ ಲೋಳೆಪೊರೆಯನ್ನು ನಾರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಬ್ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಹಂತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಬರೀ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಂಬೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅಡಿಕೆ ಅಪಾಯರಹಿತವಾದದ್ದು ಎಂಬ ಬೆಳೆಗಾರರ ವಾದ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ್ದು.

ತಿರುವನಂತಪುರದ 'ರೀಜನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್'ನವರು ಅಮೆರಿಕದ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರಿನ ಜಾನ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಗುಟ್ಕಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಇವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳು ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. (ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ)

ಇದೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧ನ್ನು ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಗುಟ್ಕವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದರೆ, ಅದೊಂದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಕೊಂಡಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗುಟ್ಕವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಸರ್ಕಾರದ ಮುಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು. ಸರ್ಕಾರವು ಅಡಿಕೆಲಾಬಿಗೆ ಶರಣಾಗಬಹುದು. ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 'ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದಂತೆ, 'ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರ' ಎಂದು ಮುದ್ರಿಸುವಂತೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡಿ, ಇಡೀ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಬಹುದು. ಕಾದು ನೋಡೋಣ.

★ ★ ★ ★

ಆಗಸ್ಟ್ ೧೩, ೧೯೯೭. ಭಾರತೀಯರು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ದಿವಸ. ಅಮೆರಿಕದವರು ಅರಿಶಿಣದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ, ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆರು 'ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ' (ಪೇಟೆಂಟ್)ಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿತು. ಈಗ ಈ ಹಿಂದೆ ನೀಡಿದ್ದ ಆರೂ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯಗಳು ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗಿವೆ.

ಡಂಕೆಲ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ತೃತೀಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಚರ್ಚೆಗಳಾದರೂ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ವಾಣಿಜ್ಯಸಂಸ್ಥೆ (WTO=ವರ್ಲ್ಡ್ ಟ್ರೇಡ್ ಆರ್ಗನೈಜೇಶನ್) ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

WTO, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು; ಅಮೆರಿಕವು ಭಾರತದೊಡನೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಸ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳ ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ಟ್ರೇಡ್ ರಿಲೇಟೆಡ್ ಆಸ್ಪೆಕ್ಟ್ಸ್ ಆನ್ ಇಂಟಲೆಕ್ಚುಯಲ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟಿ ರೈಟ್ಸ್ = TRIPS) ವ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೂಡಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ನಿಲುವಿಗೆ ವಿರೋಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವ ಅರಿಶಿಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರು ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕ ಪೇಟೆಂಟ್ ಆಫೀಸ್ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಗಿರುವುದು.

WTO ವ್ಯಾಜ್ಯ ತೀರ್ಮಾನ ಮಂಡಳಿಯು ಭಾರತದಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಾವು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಪೇಟೆಂಟ್

ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಅಮೆರಿಕ ಪೇಟೆಂಟ್ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಅದರ ಅಭಿಮತ. ಆದರೆ ಈಗ 'ಅರಿಶಿಣ ವಿಜಯ'ವು ಅಮೆರಿಕನ್ ಪೇಟೆಂಟ್ ನಿಯಮಾಳಿಯ ಶಿಥಿಲತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅದು 'ಜೈವ ಚೌರ್ಯ' (ಬಯೋ ಪೈರಸಿ) ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಈ ಜೈವ ಚೌರ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಬೇವು ತುತ್ತಾಗಿರುವುದು ಈಗಾಗಲೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ, ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಹರಳು, ಕರಿಬೇವು, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಸಾಳ್ಯ, ದೂಧಿ, ಗುಲ್‌ಮೆಂಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯಗಳು ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಪಾಲಾಗಿವೆ. ಹಳದಿಯನ್ನು ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದಂತೆ, ಉಳಿದ ಈ ಔಷಧ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿರಬೇಕು. ನವೀನತೆ, (Novelty) ಸ್ವತಸ್ಸಿದ್ಧಿಹೀನತೆ (Non-obvious) ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತತೆ (Utility).

ನವೀನತೆಯೆಂದರೆ, ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರುವ ವಸ್ತು ನೂತನವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ವಸ್ತು ಹಿಂದೆಂದೂ ಇರಬಾರದು. ಈಗಾಗಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಮತ್ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 'ಪೂರ್ವ ಅರಿವು' ಇರಬಾರದು.

ಸ್ವತಸ್ಸಿದ್ಧ ಹೀನತೆಯೆಂದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಅರಿವು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಾರದು.

ಉಪಯುಕ್ತತೆಯೆಂದರೆ, ನೂತನ ವಸ್ತುವಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ನವೀನವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ಯಾರಿಗೂ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಳಕೆ ತಿಳಿದಿರಬಾರದು.

ಜೈವಚೌರ್ಯ ಈ ಮೂಲಭೂತ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಪೇಟೆಂಟ್ ಆಕ್ಟ್‌ನ ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೦೨ 'ಪೂರ್ವ ಅರಿವು' (PRIOR ART)ನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಅದರ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೇವಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆ? ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಗಾಯ ಮಾಗಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದೆನ್ನುವ ಅರಿವು ನಮಗಿರಲಿಲ್ಲವೆ? ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು 'ಕಾಮಾಲೆ'ಗೆ ಇಂದೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು 'ಪೂರ್ವ ಅರಿವು' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಲ್ಲ!..... ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಬೇವನ್ನು, ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು 'ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ'ವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದವರು, ಆ ವಸ್ತುವಿನ ವ್ಯಾವರ್ತಕ ಮಾರಾಟ ಹಕ್ಕನ್ನು (Exclusive Marketing Rights-EMR) ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವೂ ನೀವೂ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರನ್ನೋ ಕುಡಿಯಲು ಅಮೆರಿಕದವರಿಗೆ ಶುಲ್ಕ ನೀಡಿ, ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಂತಹ ಪೇಟೆಂಟ್ ನಿಯಮಾವಳಿ?

ಅಮೆರಿಕದವರು ತಮ್ಮ ಪೇಟೆಂಟ್ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಪೇಟೆಂಟ್ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರವು **ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಿದೆ. ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಮಾವೇಶವು** ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆರ್ಟಿಕಲ್ ೮(j) ಜೈವ ಚೌರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ, ವಿಧಿ, ವಿಧಾನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಯಾ ದೇಶದವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವತ್ತೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳ ಹಕ್ಕು ಅವರಿಗೇ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಮಗ್ರ ಲಾಭವನ್ನು ಅವರು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಅರಿವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾನೂನಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು, 'ಇದು ನಮ್ಮದು' ಎಂದು ಅಧಿಕೃತ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕಿದೆ. ಆಗ ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಕದಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಭಾರತೀಯ ಪೇಟೆಂಟ್ ನಿಯಮಾಳಿಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರವೇ ವ್ಯಾವರ್ತಕ ಮಾರಾಟ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸುವರ್ಣ ಜಯಂತಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮದೇ ಆಗಬೇಕು

★ ★ ★ ★ ★

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೩ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆವಾಸ ದಿನವನ್ನಾಗಿ, ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೩ ನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ ನಿವಾರಣಾ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೬ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿವೆ.

ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಸತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇವೆರಡು ಇಂದಿಗೂ ನಮಗೆ ದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದ ಫಲವಾಗಿ ಬರಗಾಲ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಪ್ರವಾಹಗಳು ಬಂದಾಗಲಂತೂ ಅವಸ್ಥೆ ಹೇಳತೀರದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತಿವೃಷ್ಟಿ-ಅನಾವೃಷ್ಟಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ತರಲು ನಾವು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೆಟಲೈಟ್ ಮಾಹಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಆಹಾರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಜನದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ರಾಜಕೀಯ ನಿರ್ಧಾರ ಅಗತ್ಯ.

ಗುಟ್ಕದ ಹೆಸರು	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕತ್ವ	ಗುಟ್ಕದ ಹೆಸರು	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕತ್ವ
ಮಾಣಿಕ್ ಚಂದ್	೧೩.೭೩	ಪಾನ್ ಕಿಂಗ್	೨.೩೧
ಮಹಕ್	೯.೭೬	ಜೂಬಿಲಿ	೨.೦೮
ಪಾನ್ ಪರಾಗ್ (ತಂಬಾಕು ಸಹಿತ)	೯.೩೮	ತಾರ	೧.೭೫
ವಿಮಲ್	೪.೩೬	ಕಂಚನ್	೧.೫೧
ಕ್ರೇನ್	೪.೨೧	ಕಮ್ಲಪಸಂದ್	೧.೪೬
ರಾಜದರ್ಬಾರ್	೪.೦೮	ಮೂಲ್ ಚಂದ್ ಸೂಪರ್ಟ್	೧.೨೫
ಕುಬೇರ್	೪.೦೩	ತಾಲಬ್	೧.೨೪
ಯಾಮು	೩.೭೭	ಪಾನ್ ಪರಾಗ್ (ತಂಬಾಕು ರಹಿತ)	೧.೦೦
ಬಾದ್ ಶಹ	೩.೫೩	ರಾಜಾ ಚಾಪ್ ಖೈನಿ	೦.೭೩
ತುಳಸಿ	೩.೦೪	ಝುಟ್ ಪಟ್	೦.೪೫
ರಾಹುಲ್	೨.೯೭	ಸೂಪರ್ ಫಿಟ್	೦.೦೯

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕತ್ವ ಪ್ರಮಾಮ

೧.೦೦= ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬ್ರಾಂಡುಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದಂತಹವು.

ಕೋಮಾ



ಮೂಲ ಪ್ರೇರಣೆ: ಡಾ। ರಾಬಿನ್ ಕುಕ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾವಾನುವಾದ: ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ., ಬಿಜಾಪುರ

ಸೋಮುವಾರ ೨೩ ಫೆಬ್ರುವರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೭-೧೫

ಮುಂಜಾವಿನ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ೨೦° ಇದ್ದು ಚಳಿಯು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಬೋಸ್ಟನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಹವೆ ಒಣದಾಗಿದ್ದರೂ, ಹಿಮವರ್ಷ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಲಾಂಗ್‌ವುಡ್ ಅವೆನ್ಯೂದಲ್ಲಿರುವ ಕಟ್ಟಡವೊಂದರ ಮೂರನೆಯ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಸಾನ್‌ವ್ಹಿಲರ್ ವಿಚಾರಮಗ್ನಳಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಮೆಡಿಕಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮೆಡಿಕಲ್ ವಸತಿಗೃಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಳೆದ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳವಳದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಳೆದಿದ್ದಳು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿ ಅವಳಿಗೆ ನಿರರ್ಥಕ ಸ್ವಪ್ನವೊಂದು ಕಂಡಿತು.

ಈ ಒಂದು ದಿನ ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತ್ತು. ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಅತ್ಯಂತ ನಿಯಮಿತ, ಕುಶಾಗ್ರಮತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೆಂದೇ ಪರಿಚಿತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಇನ್ನುಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವಳ 'ಲೆಕ್ಚರ್ ನೋಟ್ಸ್' ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಲ್ಲದೆ ಅವಳು ನೋಡಲು ಸುಂದರಳಾಗಿದ್ದು, ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಲಕ್ಷವೂ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ತಾನು ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿ ಎಂಬ ಅರಿವೂ ಇತ್ತು.

ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಶಾಲೆಯ ಪೂರ್ವ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತೀರ್ಣಳೆಂದೂ ಸಹ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅವಳ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು 'ಡೇಟ್' ಮುಂತಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗದೆ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಳಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ತುಂಬ ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ಕಳೆದಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ ೨೩ನೇ ದಿನಾಂಕದ ಕಥೆಯು ಬೇರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಸುಖಮಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ಫೋಟಕ ವಸ್ತುವೊಂದರ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಪುಸ್ತಕೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಉಪಯೋಗ ಆರಂಭ ಮಾಡುವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನಕರ ಎಂಬ ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಜೀವಂತವಿರುವವರ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವುದು ಚೇಷ್ಟೆಯ ಮಾತಲ್ಲ, ಈ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಅವಳಿಗಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರಾಗಿ ರೋಗೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುವೆನೇ ಎಂಬ ಶಂಕೆ ಅವಳಿಗಿತ್ತು. ಏನನ್ನಾದರೂ ಓದಿ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವವರೆಗೆ ಅವಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಇಂದು ಏನೇ ಆದರೂ ಎದುರಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪೇಚಿನ ಪ್ರಸಂಗದಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಜಾಗರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದಳು. ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಸ್ವಪ್ನ ಅವಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮನದಲ್ಲಿ ಎದ್ದ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಎದುರು ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದರ ಪೂರ್ವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಅವಳು ಅಸ್ವಸ್ಥ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಇದಾವುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಅವಳಿಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೭ ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತಳು. ರೇಡಿಯೋ ಗುಂಡಿ ಒತ್ತಿದಳು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆವರಿಸಿದ ವಿಲಕ್ಷಣ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ದಣಿವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಸ್ವರಗಳನ್ನು, ನಾದದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಪಡೆಯಲು ಸಂಗೀತದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಧನವಾಗಬಹುದೆಂದು ಬಗೆದಿದ್ದಳು.

ಸೂಸಾನ ಎದ್ದು ಪಲ್ಲಂಗದ ಒಂದೆಡೆಗೆ ಕುಳಿತಳು. ಅವಳ ಪಾದಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಯ ತಣ್ಣಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಳು. ಅದು ೧೨ X ೧೪ರ ಸಣ್ಣ ಕೋಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳ ಪ್ರಪಂಚವಿತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬಣ್ಣವು ಇಂದಿಗೂ ಮಾಸದ ಹಾಗೆ ಇತ್ತು. ಫರ್ನಿಚರ್‌ಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರೇ ನೀಡಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಂಗಲ್ ಪಲ್ಲಂಗ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಲುವಾಗಿ ಡೆಸ್ಕ್ ಇದ್ದರೂ, ಅವಳು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಓದುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪದ್ಧತಿ.

ಡೆಸ್ಕ್‌ನ ಮೇಲೆ physical diagnosis ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆದು ಪವಡಿಸಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದಳು, ಆದರೂ ಆ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಅವಳಿಗೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ೨೩ ಫೆಬ್ರುವರಿ ದಿನಾಂಕ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು ಸತ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತ್ತು. ತಾನು ಮೆಡಿಕಲ್ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಬಂದೆನೆಂಬ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದೊಡನೆ, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬಂದೆನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಕೂಡ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಕಾನೂನು ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪದವಿ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕೂಡ ಸುಳಿದಿತ್ತು.

ಅವಳು ತನ್ನ ಮೈಮೇಲಿನ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಗವಸ್ತ್ರ(ಗೌನ್) ತೆಗೆದಳು. ಸ್ನಾನಗೃಹದ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಇರುವ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ತನ್ನ ನಗ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡಿ ತನ್ನ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ ಮೈಕಟ್ಟಿಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡಿತು. ಸುಸಾನಳು 'ತಾನು ಡಾಕ್ಟರಾಗುವ ಬದಲು ಉತ್ತಮ ನೃತ್ಯಪಟುವಾಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು' ಎಂದು ಅಂದು

ಕೊಂಡಳು. ಹಾಗೆಯೇ, ದೈವ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತ, ಸ್ನಾನಗೃಹಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿದಳು. ಶವರ್ ಆರಂಭಿಸಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಳು ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಳು. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಗ್ರಾಸ ಒದಗಿಸುವ ವೃತ್ತಿಯ ಆಯ್ಕೆ ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಿತ್ತು. ಸೂಸಾನಳು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪಡೆದವಳಾಗಿದ್ದಳಲ್ಲದೆ, ತೀವ್ರತರವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ವಿವೇಕ ಪಡೆದಿರುವ ಯುವತಿಯಾಗಿದ್ದಳು.

★ ★ ★ ★ ★

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೭.೩೦ಕ್ಕೆ

ಬೋಸ್ಟನ್ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಟ್ಟಡವು ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. ಅದು ಎರಡು ಮಹಡಿಯ ಕಟ್ಟಡವಾಗಿದ್ದು ವಿನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ರಚನಾ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನು ಸುಂದರವಲ್ಲ. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟದ ಉದ್ದವಾದ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಹತ್ವವಿದೆ? ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯಮಯ ವಾತಾವರಣ ಈಗ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲಜನರು ಕಟ್ಟಡದ ಹೊರಗೆ ತೋರುವ ನೋಟವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಸಂವೇದನೆಯುಳ್ಳ ಮನೋಭೂಮಿಯ ಅನೇಕ ಪದರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಮೆಕ್ಕಾ ಎಂಬ ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅದು ವೈದ್ಯಶಿಕ್ಷಣಾಲಯದ ಗೋಪುರದ ಕಳಸ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಳೆದಿದ್ದರು.

ಈದಿನ ಸೋಮವಾರದ ಬೆಳಗಿನ ೭-೩೦ರ ವೇಳೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಪರೇಶನ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಡಿಬಿಡಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಗಳು-ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ವಿರೋಧ ಎದುರಿಸದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಮನುಷ್ಯನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಛೇದಿಸಲಿದ್ದವು. ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಮತ್ತು ಏನು ದೊರಕಿತು ಅಥವಾ ಏನು ದೊರಕಿಲ್ಲ? ಅನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಭವಿಷ್ಯ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿತ್ತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ರಿಂದ ೩ರವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಆಪರೇಷನ್‌ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ರಾತ್ರಿ ೯ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಶಸ್ತ್ರ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರುದಿನದ ಬೆಳಗಿನ ೭-೩೦ರವರೆಗೂ ಮಹತ್ವದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.



ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಭಾಗದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ, ಕಾಫಿಯ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಅದಾಗಿತ್ತು. ಅರವತ್ತೆರಡರ ವಯಸ್ಸಿನ ವಾಲ್ಟರ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಸಿಂಕ್' ತೊಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿದ್ದನು. ಕಳೆದ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆತನು ಅಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದನು. ಅವನನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆ ಆಗಾಗ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಥಮ ನೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಯಾರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಖವು ನಿರಿಗೆಗಳಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರೂ ಅವನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನೂ ಕೂಡ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದನು. ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ನೆಪ ಮುಂದೊಡ್ಡಿ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಫ' ಇರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಬಂದ ಕೆಮ್ಮು ಅವನನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರ ಹೆಸರು ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಬೇಲಿಜ್. ಅವರು ಇಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುವ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿದ್ದರು. ವಾಲ್ಟರ್‌ನ ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಇವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಶಬ್ದವಾಗಿತ್ತು. ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಧೂಮಪಾನ ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರು. ಆ ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತಾತ್ಸಾರ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಸತತವಾಗಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರದೊಂದಿಗೆ ಆ ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಮೇಲೆ ಬಂದವರು, ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸೇವಾವಕಾಶ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿದ್ದರು.

ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಈಗ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಕೂಡ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಪರೇಶನ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸರದಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಇಂದು ೨೩ ಫೆಬ್ರುವರಿ. ಐವರು ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ನೀಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ಕೆಲಸದ ಹೊಣೆಯನ್ನು

ಹಂಚಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ 'ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್' ಅಂದರೆ- ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು.

ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಕಾಫಿಯ ಒಂದು ಗುಟುಕನ್ನು ಹೀರಿ ಆ ಐದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು ಬರೆದ ಯಾದಿಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಚೆಲ್ಲಿದರು. ಜಾರ್ಜ್‌ನಾಯಿಲ್ಸ್, ಹಾರ್ವೆ ಗೋಲ್ಡ್‌ಬರ್ಗ್, ಸುಸಾನ ವ್ಹಿಲರ್, ಜಾಫ್ರೆ ಮತ್ತು ಪಾಲ್ ಕಾಪಿಸ್ ಇವರೇ ಆ ಐದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು. ಸುಸಾನ ಒಬ್ಬಳೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವಳ ಹೆಸರು ಅವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿತು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಖ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವಿತ್ತು. ಅವರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹ ಬಯಸುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಸೂಸಾನ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುವಳೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತ್ರಾಸ ನೀಡದಿರುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಈ ಮೊದಲು ಸೂಸಾನಳಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗವೊಂದು ನಡೆದಿತ್ತು.

ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಕಳೆದ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಲಿತ, ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಯೇ ಆದ ಅವರಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹುದ್ದೆ ಪಡೆಯಲು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಅವಕಾಶ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ದೊರಕುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಿಗೆ ಇತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಮುಖ ಡಾ। ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಪಾರ್ಕ್ ಅವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕರೆಯಿಸಿ ಒಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಈ ತಂಡದ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೊರಿಸಿದ್ದರು.

ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಾರ್ಕ್‌ರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮೂಲತಃ ನಾಜೂಕು ಮೈಕಟ್ಟು ಪಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣನಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೀಲಿವರ್ಣ, ಮುಖಚರ್ಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ನೇಹದ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರ ಸ್ನೇಹ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಎಲ್ಲರೂ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಂದು ''ಹವಾಮಾನ ಭಯಾನಕ'' ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ವಾಲ್ಟರ್ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿದ. ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಹೊರಳಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತ 'ಹಾಂ' ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದ. ವಾಲ್ಟರ್‌ನಿಗೆ ಪುಪ್ಪಸ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣ ಹವಾಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆಯು ಭಯಾನಕವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆರ್ದ್ರ ಹವೆಯು ಅವನಿಗೆ ಶತ್ರುವಾಗಿತ್ತು. ಆಕಾಶವು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಮುಸುಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಾರ್ಕ್ ಹವಾಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆಲೆ . ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ಗೆ ತನ್ನ ಐದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂಡ, ಉಳಿದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಹುದೆಂಬ ವಿಷಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಆನಂದ ತಂದಿತು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಚಿಗುರಿತು, ಸಂತೋಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ನುಡಿದರು.

''ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಹವಾಮಾನ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದುದು'' ವಾಲ್ಟರ್ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ ವ್ಯಂಗ್ಯ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಂದರು. ವಾಲ್ಟರ್ ವಟಗುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ, ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಆ ಐದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದು ನೆನಪಾಗಿ ಹೊರಬಂದರು. ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಕೆಲಸದ ಭಾರವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾದರು.

(ಸಶೇಷ)

(೧೮ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ತಂಬಾಕಿನ ದಶಾವತಾರಗಳು

ಬಹುಶಃ ನಶ್ಯದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಆನಂತರ ಅದು ಅಪಾರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ೧೮ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಸುವಾಸನೆಯ ನಶ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.ಸಾದಾ ನಶ್ಯ, ಬಣ್ಣದ ನಶ್ಯ, ಒಣಶುಂಠಿ ನಶ್ಯ, ಮೆಣಸಿನ ನಶ್ಯ, ಲವಂಗದ ನಶ್ಯ, ಸಾಸಿವೆಯ ನಶ್ಯ ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳು! ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸುವಾಸನೆ, ಅತ್ತರಿನ, ವೆನಿಲ ಮೆಂಥಾಲ್ ಸುವಾಸನೆಯ ನಶ್ಯಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು ! ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಗೆ ೧೨,೦೦೦ ನಶ್ಯದ ರಖಮುಗಳು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬಂದವು!

ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ನಶ್ಯವನ್ನು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನಷ್ಟಲ್ಲ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ: ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಿ, ಅದು ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ಉಸಿರಾಟದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಗಳುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಲಕ್ವ ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತಂಬಾಕೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಅನ್ನನಾಳ ಹಾಗೂ ಜಠರಗಳೂ ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಶ್ಯ ಬಳಸುವ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕದ ಬಂಟುಗಳ 'ಮ್ಯಾಕ್ಸಲರಿ ಸೈನಸ್' (ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ವಾಯು ಕುಹರ)ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೩,೪- ಬೆಂಜ್‌ಪೈರೀನ್ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :

ತಂಬಾಕು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೬,೩೦,೦೦೦ ಜನರು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಕಾರಣ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹೆತ್ತವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಚಟಗಳು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೋರುವ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದವಾಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಯಸುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನೆರವಾಗಬೇಕು.

ಅಂದು ಜಹಾಂಗೀರನು ರಾಜಾಜ್ಞೆಯಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲೆತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲನಾದ. ಇಂದಿಗೂ ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತ. ಕಾನೂನು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಂದ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಣವೊಂದೇ ದಾರಿ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ!

ನೆಲ್ಲಿ : ಔಷಧಗಳ ಆಗರ

● ಸಿ. ಡಿ. ಪಾಟೀಲ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜದಿಂದ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಿಂಗ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ (ಎಂಬ್ಲಿಕ್ ಅಫಿಷಿನ್ಯಾಲಿಸ್) ನಿತ್ಯ ಹಸುರಿನ, ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ೫-೬ ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಸಸ್ಯ. ಎಲೆಗಳು ಗರಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಹಸಿರು-ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು ಬಹಳ ಗಡುಸು.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಹಾಗೂ ಗೃಹವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಲ್ಲಿ ಪಂಚ ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಪಂಚರಸ' ಎನ್ನುವರು. ನೆಲ್ಲಿಗೆ ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಒಗರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಬಾಯಿ ಸಿಹಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರಕ-ಸಂಹಿತ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ನೆಲ್ಲಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ನೆಲ್ಲಿ, ಧಾತ್ರಿ, ಆಮ್ಲಫಲ, ತ್ರಿಫಲ, ಅಮೃತ, ಆದಿಫಲ, ಆಮ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮುರಬ್ಬಾ, ಚಟ್ನಿ, ಶರಬತ್ತು, ಜೆಲ್ಲಿ, ಪಾಕ, ಗುಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ಹದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

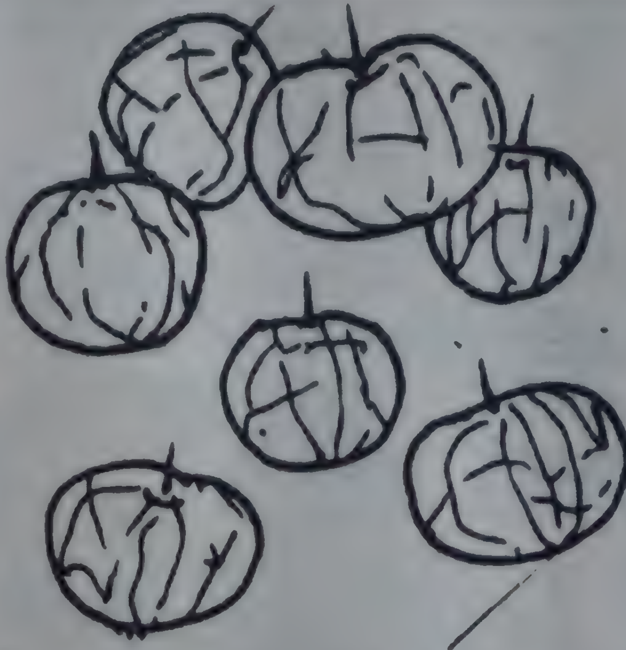
ಎಲೆಗಳ ಬಣ್ಣದಿಂದ ರೇಷ್ಮೆಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಗ್ಗಿದ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ, ಜಲೋದರ, ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ.

ನೆಲ್ಲಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಚ್ಯವನ ಪ್ರಾಶ' ಒಳ್ಳೆಯ ಬಲವರ್ಧಕ.

ಬಲಿತ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಭೃಂಗಾಮಲಕ' ತೈಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ನೆಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದಕ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಆಮಶಂಕೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯಕಾರಕ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಕ.

ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫ (ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಗೆ) ಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ.

ನೆಲ್ಲಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಎಲೆಗಳ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತರಸ ಬಾಧೆಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಲಾಮು ಹಾಗೂ ತೈಲಗಳನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಗುಣವಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದರ ತೊಗಟೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲ್ಲಿ ದಣಿವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜಜ್ಜಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ- ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

೧. ಪ್ರೋಟೀನ್	- ೦.೫ ಗ್ರಾಂ
೨. ಪಿಷ್ಟ	- ೧೪.೦ ಗ್ರಾಂ
೩. ಮೇದಸ್ಸು	- ೦.೧ ಗ್ರಾಂ
೪. ನಾರು	- ೩.೪ ಗ್ರಾಂ
೫. ಸುಣ್ಣ	- ೦.೦೫ ಗ್ರಾಂ
೬. ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು	- ೦.೭ ಗ್ರಾಂ
೭. ಕಬ್ಬಿಣ	- ೧.೦೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
೮. ರಂಜಕ	- ೦.೦೨ ಗ್ರಾಂ
೯. 'ಬಿ' ಅನ್ನಾಂಗ	- ೦.೦೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
೧೦. 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ	- ೬೦೦-೭೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಹುಚ್ಚ



ಮನೋರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಥಳೀಯ ಮೆಂಟಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಾ,

''ರೂಂ ನಂ. ೭೨ ರ ರೋಗಿ ಇದ್ದಾರಾ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ''ಇಲ್ಲ'', ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬಂತು.

ಆ ಮನೋರೋಗಿ ''ಓಹೋ! ಹಾಗಾದ್ರೆ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಬದುಕ ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ-೨

ಸಾವಿಗೆ ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ - ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದ ಸಾವು!

ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಬಹುದು. ಜೀವಾಧಾರಕ ಅಂಗಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ. ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಅಂಗದ ಬದಲಿಗೆ ಹೊಸ ಅಂಗವನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡುವುದು.

ನಿಜ. ಹೊಸ ಅಂಗವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಹೊಸಜೀವನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಅಂಗವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುವುದು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟ, ಮತ್ತೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಈ ಅಂಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಂಗಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಜೋಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಒಂದೊಂದೇ ಇವೆ. ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿವೆ, ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಿವೆ, ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿವೆ, ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇರುವುದೊಂದೇ ಹೃದಯ, ಇರುವುದೊಂದೇ ಮಿದುಳು, ಇರುವುದೊಂದೇ ಯಕೃತ್, ಇರುವುದೊಂದೇ ಮಾಂಸಲಿ.

ಇರುವ ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳು?....... ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಹಾಗಾಗಿ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಯಾರಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು? ಉತ್ತರ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನೇರ. ಮೃತಪಟ್ಟವರಿಂದ!

ಸಾವು

ಸಾವು ಎಂದರೆ ಏನು? ಸಾವಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಏನು? ವೈದ್ಯರು ಒಬ್ಬ ಮಾನವ ಸತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ? ಕಾನೂನು ಯಾವುದನ್ನು ಸಾವು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿದೆ? ಕಾನೂನು ಒಪ್ಪಿರುವುದನ್ನು ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿದೆಯೇ? ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೃತಪಟ್ಟವರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ದಾನ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದುವರೆಗೂ, 'ಸಾವು ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಲುಗಡೆ' ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿತ್ತು. ಕಾನೂನು ಸಹ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಸಮಾಜವೂ ಸಹ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ ಈ

ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈಗ 'ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಅಧಿನಿಯಮ - ೧೯೯೪' ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಧಿನಿಯಮವು ಸಾವಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿದೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆ ಕಷ್ಟ?...... ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲೆಂದೇ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಮಿದುಳು

ಮಿದುಳು ಒಂದು ಪರಮೋಚ್ಚ ಅಂಗ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹಾಗೂ ಆಜ್ಞೆಗಳ ರವಾನೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆವೇಗಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವವರೆಗೂ 'ಜೀವ' ಎನ್ನುವುದು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆವೇಗಗಳು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ 'ಜೀವ' ಎನ್ನುವುದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ- ಇದುವೇ ಸಾವು. ಈ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಿದುಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಲೇಖನ (ಇಇಜಿ) ಎಂಬ ಯಂತ್ರದ ನೆರವಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು

ಮುಮ್ಮಿದುಳು	:	ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಪಟ್ಟೆದಿಂಡು, ಶಿರಕುಳಿ	
ನಡು ಮಿದುಳು	:	ನಡುಮಿದುಳು	ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ
ಹಿಮ್ಮಿದುಳು	:	ವರೋಲಿಯ ನರಸೇತು	ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ
		ನೀಳ ಮಿದುಳು	ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ
		ಉಪಮಸ್ತಿಷ್ಕ	

ಮಿದುಳಿನ ಈ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಕಾನ್‌ಶಿಯಸ್‌ನೆಸ್) ಇರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೈವಿಕ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿತೆಂದರೆ- ಅದುವೇ ಸಾವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಿದುಳುಕಾಂಡದ ಸಾವು. ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಒಪ್ಪಿರುವ ಸಾವಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ.

ಶ್ರೀನಿಧಿ

ಶ್ರೀನಿಧಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮೋಜು ಮಾಡಿ, ಹಾಡಿ ಕುಣಿದು ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಾಸ್ಟಲ್‌ನ ಕಡೆಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬೈಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟನು. ಎದುರು ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಒಂದು ಲಾರಿ. ಅದರ ಕೋರೈಸುವ ಹೆಡ್ ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕಿಗೆ, ಅರೆಮತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಶ್ರೀನಿಧಿ ನಿಶ್ಚೇತನಾದ. ನೇರವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಲಾರಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿದನು.

ಕೂಡಲೇ ಅವನನ್ನು ನಗರದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರು ಅವನ ಗೆಳೆಯರು. ಹುಡುಗನ ಮೈಗೆ ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಗಾಯಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ತಲೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀನಿಧಿಯ ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು, ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕೂಡಲೇ 'ವೆಂಟಿಲೇಟರ್' ಎಂಬ ಯಂತ್ರದ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿ, ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿದರು. ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿಧಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೂ ಬಂದರು.

ಶ್ರೀನಿಧಿ ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್ ಸೇರಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಾದವು. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ!

ವೈದ್ಯರು ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆಸಿದರು.

ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹುಡುಗನ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಕ್ರಿಯಾ ಮರುವರ್ತಕಗಳನ್ನು (ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಮೋಟಾರ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಸ್) ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕೈ-ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿದರು. ಹುಡುಗನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬು ಇರುವೆಡೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದರು, ಹುಡುಗ ಉಸಿರೆತ್ತಲಿಲ್ಲ. ಎದೆಯ ಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿದರು, ಹುಡುಗ ಅಲ್ಲಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಟಾರ್ಚಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಶ್ರೀನಿಧಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿದರು, ಹುಡುಗನ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರದೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದ್ದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿತ್ತು. ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ೫೦ ಎಂ.ಎಲ್. ತಣ್ಣೀರು ಸುರುವಿ ದರೂ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ........

ಹೀಗೆ ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಹುಡುಗನ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ ಮೃತವಾಗಿದೆ- ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು.

ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಶ್ರೀನಿಧಿಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನಂಬುವುದಂತಿರಲಿ, ಅವನ ಗೆಳೆಯರೂ ನಂಬಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ರೀನಿಧಿ ಸತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳು ಅವರ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆಯೇ ಇದ್ದವು.

★ ಹುಡುಗ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದನು. ಸಾವಿನ ಕಳೆಯ ಲವಲೇಶವೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

★ ಹುಡುಗನ ಎದೆಗೂಡು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಏರಿಳಿಯುತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅವನು ಇನ್ನೂ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅವನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

★ ಅವನ ನಾಡಿಯಿನ್ನೂ ಮಿಡಿಯುತಿತ್ತು. ನಾಡಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಹೃದಯವಿನ್ನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಲ್ಲ!

★ ಅವನ ಚರ್ಮವಿನ್ನೂ ಬಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಸತ್ತವರ ಚರ್ಮ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

★ ಹುಡುಗ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಮೂತ್ರ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ಹುಡುಗರು ಶ್ರೀನಿಧಿ ಸತ್ತಿಲ್ಲ; ಬದುಕಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರು. ಹೊಸ ಕಾನೂನಿನ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು, ಕದಿಯಲು ಸಂಚು ಹೂಡುತ್ತಿದ್ದೀರ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದರು!

ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದ ಸಾವು

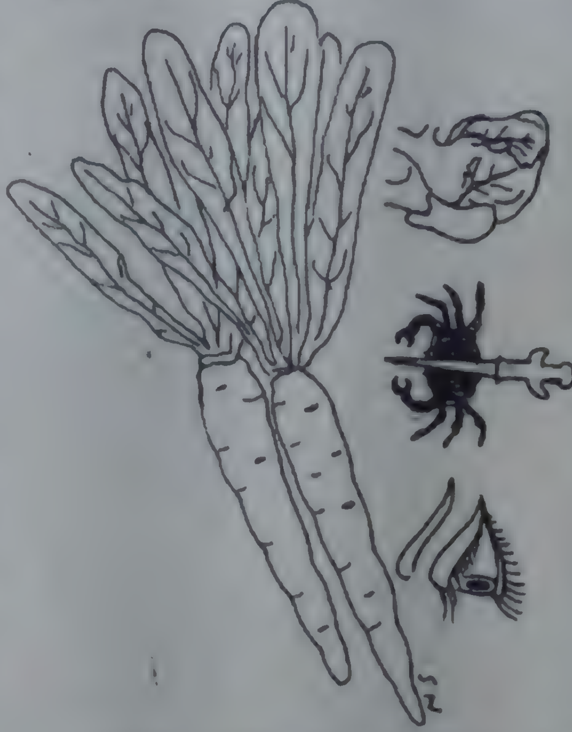
ಮಿದುಳು ಕಾಂಡವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ, ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪುನಃ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಾವು- ಮಿದುಳಿನ ಸಾವು.

ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಮಿದುಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಲೇಖನ'ಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದರೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗವೂ ದಾಖಲಾಗದು! ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಕ್ತ

ಕಿವಿ ಮಾತು

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ

ನಂಬಿದರೆ ನಂಬಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿಡಿ. ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣ ಒಂದೆರಡಲ್ಲ; ನೂರಾರಿವೆ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ತರಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ 'ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉತ್ತಮ ತರಕಾರಿ' ಎಂಬ ಅಂಶ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟ-ಕೆರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಳದಿ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ಈ ಬೀಟ-ಕೆರೋಟಿನ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪರಂಗಿ, ಟೊಮೇಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಿನಾಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಈಗ ಹೇಳಿದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಇರಲೇಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು.... ಬೀಟ-ಕೆರೋಟಿನ್ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆಯಂತೆ!

ಸಂಚಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರೇನಿಯಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ, ಟೆಕ್ನೀಶಿಯಮ್ ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಫಲಿತಾಂಶ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ಮಿದುಳು ಸತ್ತಿರುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀನಿಧಿಯ ಮಿದುಳುಕಾಂಡ ಮೃತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ ನರತಜ್ಞರು ೬ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬಂದು, ಈ ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರು. ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಋಜುವಾತು ಮಾಡಿ ತೋರಿದರು.

ಆದರೆ ....

ಶ್ರೀನಿಧಿಯ ಗೆಳೆಯರು, ಶ್ರೀನಿಧಿ ಬದುಕಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ತೋರಿದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳು ಸುಳ್ಳೆ!...... ಖಂಡಿತ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಅವರು ನೋಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ನಿಜ. ಅವು ನಿಜವೆನ್ನುವಂತೆ ತೋರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಎಂಬ ಯಂತ್ರ. ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಸಲ ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳೂ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದವು. ಸಾವಿನ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಶ್ರೀನಿಧಿಯಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ನೆರವಿನೊಡನೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಿದುಳು ಕಾಂಡ ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ವೆಂಟಿಲೇಟರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕಾದವರು ನೀವೇ. ಈ ನಿರ್ಣಯ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಈ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

೧. ರೋಗಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ?

೨. ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ?

೩. ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಲು ಕಾರಣವೇನು? (ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಲಕ್ವ, ಶಾಕ್, ಔಷಧಗಳ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಸೇವನೆ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ-ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು)

೪. ರೋಗಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೆ?

೫. ರೋಗಿಯು 'ಕೋಮ'ದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಯೆ?

೬. ಈ ಕೋಮದಿಂದ ರೋಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದೇ?

೭. ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಕಾಂಡ ಮರಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

೮. ಸಾಧ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

೯. ರೋಗಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಬಹುದೇ? ಮರಳಬಹುದಾದರೆ ಎಷ್ಟು ದಿನ/ವಾರ/ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷ ಬೇಕಾಗಬಹುದು?

೧೦. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದರೂ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ 'ಜೀವಚ್ಛವ ಸ್ಥಿತಿ' (ವೆಜಿಟೇಟಿವ್ ಸ್ಟೇಟ್) ತಲುಪಬಹುದೇ? ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಿ?

೧೧. ರೋಗಿಯು ವೆಂಟಿಲೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಕಾಲವಿರಬೇಕು? ಅದಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?

೧೨. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಂದವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನ (ರಿಸಸಿಯೇಟ್) ಗೊಳಿಸುವಿರಾ?

೧೩. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರಿದರೆ, ಅವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳನ್ನು (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್) ಕೊಡುತ್ತೀರ?

೧೪. ರೋಗಿ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವವರೆಗೂ, ನಳಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿರಬೇಕೇ?

೧೫. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನೋವಿರಬಹುದೇ?

೧೬. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ಮೇಲೂ, ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದೀತೆ?

೧೭. ರೋಗಿಯ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಉಳಿದಿರಬಹುದೇ?

೧೮. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಕಾನೂನು ಸಂಬಂಧಿತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದ್ದೀತೆ?

೧೯. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು? ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ (ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್) ಪಡೆಯಬೇಕೇ? ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕೇ?

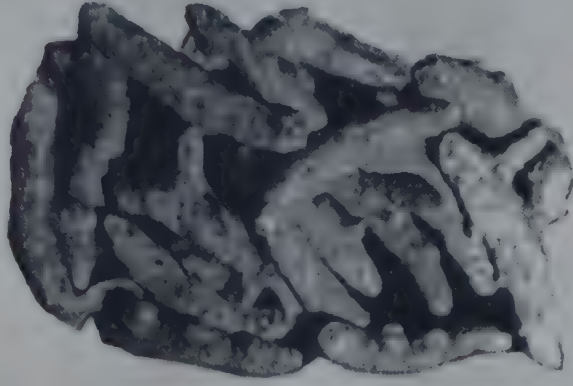
೨೦. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪ ಬಂಧುಗಳೇ ಇದ್ದರು, ಎಂದು ಭಾವಿ ಸೋಣ. ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಉತ್ತರ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ರಾಮಬಾಣವೇ ಈ ಅರಿಶಿಣ?

ಹೊಸಚಿಗುರು ಹಳೆಬೇರು
ಕೂಡಿರಲು ಮರ ಸೊಬಗು
ಹೊಸ ಯುಕ್ತ ಹಳೆತತ್ವದೊಡಗೂಡೆ ಧರ್ಮ
ಋಷಿವಾಕ್ಯದೊಡನೆ
ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲೆ ಮೇಳವಿಸೆ
ಜಸವು ಜನಜೀವನಕೆ ಮಂಕುತಿಮ್ಮ

-ಡಿ.ವಿ.ಜಿ.



ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಅರಿಶಿಣದ ತವರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯಿದೆ. ಭಾರತವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಚೀನಾ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯವೇನೇ ಇರಲಿ, ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶವೆಂದರೆ ಭಾರತ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೨ ಲಕ್ಷ ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ೧.೫ ಲಕ್ಷ ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ೧೦,೦೦೦ ಟನ್‌ನಷ್ಟು ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡಿ ೫೦ ದಶಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣದ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅರಿಶಿಣದ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಇಂತಹ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು 'ಜೈವ ಚೌರ್ಯ' ಮಾಡಿದರು ಅಮೆರಿಕದವರು. ಅದನ್ನು ಅವರ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಭಾರತದವರು ಬಿಡಿಸಿದರು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ವಿಶ್ವದ ಪೇಟೆಂಟ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ 'ಅರಿಶಿಣ ವಿಜಯ'ವಾಗಿ ರಾರಾಜಿಸಲಿದೆ.

ಉರಿಯೂತ :

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ದಾಳಿ ಮಾಡಿ, ತಾವು ತಿಂದು ಬೆಳೆದು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ- ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ವಿವಿಧ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಉರಿಯೂತ (ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಶನ್).

ಕಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಊತ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ, ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಏರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ- ಇದೇ ಉರಿಯೂತ. ಈ ಉರಿಯೂತ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ? ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಮತ್ತು ಥ್ರಾಂಬಾಕ್ಸೇನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಉರಿಯೂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು 'ಸೈಕ್ಲೋ ಆಕ್ಸಿಜನೇಸ್ ಪಾಥ್‌ವೇ' ಎಂಬ ಸರಪಳಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪಥದಲ್ಲಿ ಅರಾಕಿಡೋನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಾಕಿಡೋನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪಥದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಸ್ಯಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಮತ್ತು ಥ್ರಾಂಬಾಕ್ಸೇನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಉರಿಯೂತ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರದು.

ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ :

ಅರಿಶಿಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು

ಅಮೆರಿಕದ ವಿರುದ್ಧ ಹಳದಿ ವಿಜಯ

ಹಳದಿ, (ಅರಿಶಿಣ) ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಮೂಲಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲೂ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಂತಹದ್ದು. ಹೀಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆ- ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಮೂಲಿಕೆ ಮತ್ತೊಂದಿರಲಾರದು.

ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಮೂಲಿಕೆಯ ಸರ್ವಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಅಮೆರಿಕವು ಪಡೆಯಲಿತ್ತು! ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು ಬೇವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅರಿಶಿಣವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು- ಆದರೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ, ಅರಿಶಿಣ (ಪೇಟೆಂಟ್) ಅಮೆರಿಕದ ಪಾಲಾಗದೆ, ಕೇವಲ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಈ ಕಾನೂನಿನ ಕದನದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಶಕ್ತರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿರುದ್ಧ ಜಯ ಗಳಿಸಿದ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಕದನ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಸುಮಾರು ೩ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ. ೨೮ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯೯೩ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಮಿಸಿಸಿಪ್ಪಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನವರು ''ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣ ಅರಿಶಿಣವಾಗಿದೆ''ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಅರಿಶಿಣದ ಮೇಲೆ ಏಕಸ್ವಾಮಿತ್ವವನ್ನು ತನಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಅಹವಾಲನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಈ ಅಹವಾಲನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ಅಮೆರಿಕದ ಪೇಟೆಂಟ್ ಆಫೀಸು, ೨೮ ಮಾರ್ಚ್, ೧೯೯೫ ರಂದು ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಆಗ ನಮ್ಮ CSIR ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು, ಸಂಬಂಧಿತ ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಅನುಮತಿಯೊಡನೆ ಅಮೆರಿಕದ ಮೇಲೆ ದಾವೆ ಹೂಡಿತು. ಭಾರತೀ ಯರು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಇದನ್ನು 'ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ ವಿಧಿನಿಯಮ ಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು CSIR ನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಆರ್.ಎ.ಮಶೇಲ್ಕರ್ ವಾದ ವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಇವರ ವಾದವನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಇದೇ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೩ರಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಪೇಟೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೇಡ್ ಮಾರ್ಕ್ ಆಫೀಸಿನವರು, ಅರಿಶಿಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಾನು ನೀಡಿದ್ದ ಆರು ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯಗಳನ್ನು ರದ್ದು ಗೊಳಿಸಿತು ! ತೃತೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನಾದಿಕಾಲ ದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅರಿವನ್ನು, ದುರು ಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಮೆರಿಕದವರ ಹುನ್ನಾರವನ್ನು ಅವರ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯತ್ನವಿದು.

ಬೇವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಹಿಯಿನ್ನೂ ಉಳಿದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅರಿಶಿಣವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿಹಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

HIV ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ



ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ಸನ ನಾವು HIV ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾ ವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ರಾ ಗಳಿಂದ HIV ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ HIV, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ CD4/T4- ಸಹಾಯಕ ದುಗ್ಧ ಕಣವೆಂಬ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣವನ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಒಡಲೊಳಗೆ ಸೇ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅತಿಥಿಯ ಒಡಲೊಳಗಿರು DNA ತಾನೂ ಬೆರೆತು, ಅತಿಥಿಯ ಆಹಾರಾಂಶ ಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ತನ್ನ ಸಂಸಾರವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಅತಿಥಿಯನ್ನೇ ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ CD4 ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೈನಿಕ ಕಣ. 'ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ'ಯ ಬಹು ಪ್ರಧಾನ ಜೀವಕೋಶ. ಇದರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ 'ದಿಡ್ಡಿ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದ ಕೋಟೆ'ಯಾಗಿ ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿ ಬೇಕಾದರೂ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳದೇ ಏಕಮೇವಾದ್ವಿತೀಯ ರಾಜ್ಯಭಾರವಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

HIV ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಹಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. HIV ಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಈ ಹಂತವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ. ಇದರ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ.

೧. HIV ಅತಿಥಿಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. RNA ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ತಳಿಸೂತ್ರವನ್ನು ಅತಿಥಿಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಇಳಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

೨. 'ರಿವರ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರಿಪ್ಟೇಸ್' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಿಣ್ವ. ಇದು ವೈರಸ್ಸಿನ RNA ನ್ನು DNA ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ, HIV ಸಂತಾನವರ್ಧನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರಿವರ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರಿಪ್ಟೇಸ್‌ನನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವು 'ರಿವರ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರಿಪ್ಟೇಸ್' ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳೆಂದು (ಆರ್.ಟಿ.ಇನ್ -ಹಿಬಿಟಾರ್ಸ್) ಹೆಸರಾಗಿವೆ.

೩. ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಎನ್ನುವುದು HIV ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎರಡನೆಯ ಕಿಣ್ವ. ಇದು ವೈರಸ್ಸಿನ DNA ಯ ನ್ನು ಅತಿಥಿಕೋಶದ DNA ದೊಡನೆ ಹೊಸೆಯುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಅತಿಥಿಕೋಶವು, ಕಾಗೆ ತನ್ನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳೊಡನೆ ಕೋಗಿಲೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಒಡೆದು ಮರಿ ಮಾಡುವಂತೆ, ತನ್ನ DNA ದೊಡನೆ ವೈರಸ್ಸಿನ DNA ವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ, ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ, ವೈರಸ್ ಸಂತಾನ ಇಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಂಟಿಗ್ರೇಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು 'ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು' (ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟಾರ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ- ಅರಿಶಿಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್, ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ.

೪. ಅತಿಥಿಕೋಶವು ವೈರಸ್ಸಿನ RNA ಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ RNA ಪರಿಪೂರ್ಣ HIV ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

೫. 'ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್' ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರನೆಯ ಕಿಣ್ವ. ಇದು HIV ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. HIV ನ ಸಂತಾನವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಳೆಯಲು ಈ ಕಿಣ್ವ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಿಸುವ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ (ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಇನ್‌ಹಿಟಿಟಾರ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೬. ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನು, RNA ಸುತ್ತಲು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

೭. ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೂಪಿತ HIV, ಅತಿಥಿ ಕೋಶದ ಅಂಚನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು, ಇತರ ಹೊಸ ಅತಿಥಿಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಇದು HIV ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚಿತ್ರಣ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಹಂತಗಳ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಣೆ.

ಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಪಟುಶೀಲವಾದ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್. (ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅರಿಶಿಣದ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಾಮಧೇಯ ಕರ್ಕ್ಯುಮ ಲೋಂಗ) ಈ ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ ಅರಾಕಿಡೋನಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಉಪಾಪಚಯವನ್ನು (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಉರಿಯೂತ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ, ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ಉರಿಯೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 'ಸೈಟೋಕೈನೇಸ್' ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದಂತಹವು. ಇವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್, ಈ ನೈಟ್ರೇಟ್ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'TAP=ಟರ್ಮೆರಿಕ್ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಪ್ರೋಟಿನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ! ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್‌ನನ್ನು C I, C II ಮತ್ತು C III ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'C III ಎಂಬ ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ ಗ್ರಂಥಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಅಂಶ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಓದುಗರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ 'ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್'ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ ಇವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧ?

ಅಮೆರಿಕದ ಬೆಥೆಸ್ಡದಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನವರು ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ವರದಿಯು 'ಬಯೋ ಕೆಮಿಕಲ್ ಫಾರ್ಮಕಾಲಜಿ' ನಿಯತಕಾಲಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಈ ವರದಿಯ ಸಾರಾಂಶ - ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ HIV ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು.

ವೈರಸ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ 'ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್' ಎಂಬ ಕಿಣ್ವದ ಪಾತ್ರ ಆಯಕಟ್ಟಿನದು. ಇದು HIV ಯ DNAWW ಯನ್ನು ಅತಿಥಿಯ DNA ದೊಂದಿಗೆ ಹೊಸೆಯುತ್ತದೆ. ಅತಿಥಿ DNA ಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆನಂತರ ಅತಿಥಿ DNA ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದರೊಡನೆ HIV ಸಂತಾನವೂ ಸಹ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇಂಟಿಗ್ರೇಸನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿದರೆ, HIVಯ DNA ಅತಿಥಿ DNAದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. HIVಸಂತಾನವರ್ಧನೆ ನಿಂತೇಬಿಡುತ್ತದೆ- ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ನಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಹೊಸ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಇತರೆ :

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಇಲಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ ಅರಾಕಿಡೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಉಪಾಪಚಯದಲ್ಲಿ ತಡೆಯನ್ನೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಅವ್ಯಾಹತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ವರದಿಯು 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೀಸರ್ಚ್' ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

TPA ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು, ಕ್ಯಾನ್ಸರೋದ್ಭವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ C-myc, C-FOS, C-JUNಎಂಬ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ನನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು TPAವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಚಿಗುರು :

ಹೊಸ ಚಿಗುರು ಹಳೇಬೇರು ಕೂಡಿರಲು... ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರಿಶಿಣದಂತಹ ಅಪಾರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲವಾದರೂ, ಕೆಲವು ಮೂಲಿಕೆಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದವಾಗಲಿ, ಸಿದ್ಧವಾಗಲಿ, ನಾಡು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಡುಗೂಲಜ್ಜಿ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ- ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿಲ್ಲ. 'ಹಳೇ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಸಯುಕ್ತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯ ಹೊರಟಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ 'ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್'ನಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ......

ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಗಂಟೆ ಕಟ್ಟುವವರಾರು ? ●

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ HIVರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು

RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು

೧. AZT (ರೆಟ್ರೋವಿರ್)- ೧೯೮೭ -ಗ್ಲಾಕ್ಸೋಮೆಲ್‌ಕಂ ತಯಾರಿಕೆ
೨. DDI (ವೈಡೆಕ್ಸ್) - ೧೯೯೧ - ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಮೇಯರ್ ಸ್ಕ್ವಿಬ್ ತಯಾರಿಕೆ
೩. DDC (ಹಿವಿಡ್) - ೧೯೯೨ - ರೋಷೆ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ತಯಾರಿಕೆ
೪. D4T (ಜೆರಿಟ್) - ೧೯೯೪ - ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಮೇಯರ್ ಸ್ಕ್ವಿಬ್ ತಯಾರಿಕೆ
೫. 3TC (ಎಪಿವಿರ್) - ೧೯೯೫ -ಗ್ಲಾಕ್ಸೊವೆಲ್‌ಕಂ ತಯಾರಿಕೆ

ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು

೧. ಸಾಕ್ವಿನಾವಿರ್ (ಇನ್‌ವಿರೇಸ್)- ೧೯೯೫ -ಹಾಫ್‌ಮನ್-ಲಾ-ರೋಷೆ ತಯಾರಿಕೆ
೨. ಇಂಡಿನಾವಿರ್ (ಕ್ರಿಕ್ಸಿವಾನ್) - ೧೯೯೫ - ಮೆರ್ಕ್ ತಯಾರಿಕೆ
೩. ರಿಟೋನವಿರ್ (ನಾರ್‌ವಿರ್) - ೧೯೯೫ - ಅಬಾಟ್ ತಯಾರಿಕೆ
೪. ನೆವಿರಾಪೈನ್ (ವೀರಮ್ಯೂನ್) - ೧೯೯೫ - ಬೋರಿಂಗರ್ ಇಂಗೆಲ್‌ಹಿಮ್ ತಯಾರಿಕೆ

ಬರಲಿರುವ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು

೧. '೧೫೯೨'- ಆರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ -ಗ್ಲಾಕ್ಸೊವೆಲ್‌ಕಂ
೨. ಡೆಲಾವಿರ್‌ಡಿನ್ - ಆರ್‌ಟಿಇ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ - ಫಾರ್ಮೇಶಿಯ ಅಪ್‌ಜಾನ್
೩. ABT- ೩೭೮ - ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ - ಅಬಾಟ್
೪. ನೆಲ್ಫಿನಾವಿರ್ - ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ - ಅಗೌರಾನ್

ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ

ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ೧೯೯೫ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಆಗ ಸಾಕ್ವಿನಾರ್, ಇಂಡಿನಾವಿರ್ ಹಾಗೂ ರಿಟೋನವಿರ್ ಔಷಧಗಳು ಅಮೆರಿಕದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದವು.

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಲಭ್ಯವಾದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಧಕ ಔಷಧವೆಂದರೆ AZT. ಇದೊಂದು RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕ, ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ HIV ಈ AZTಯನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡೆಯುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತುಬಿಟ್ಟಿತು. ಹಾಗಾಗಿ AZT ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿತು. ಆನಂತರ ಬಂದ 3TCಯನ್ನು AZT ಜೊತೆ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು ವೈದ್ಯರು. ಇದೂ ಸಹ ಇನ್ನೊಂದು RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕ. ಎರಡು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಯಿತು. ಆನಂತರ ಇತರ RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು ಬಂದವು. ಇವೆಲ್ಲ RT ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ವೈರಸ್ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

೧೯೯೫ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅಮೆರಿಕದ ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಸಂಭವಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರು AZT+3TC+ ಪ್ರೋಟೀಯೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ವೈರಸ್ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯ ಎರಡು ಹಂತಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ, ವೈರಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಿಯೂ ಸಹ, ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ! ಏಡ್ಸ್ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಯೇಬಿಟ್ಟೆವು ಎನ್ನುವ ಸಂಭ್ರಮ ಅಮೆರಿಕಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಪ್ರತಿ ಬಂಧಕವಿರಲಿಲ್ಲ!

ಹಾಗಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಸಮರದಲ್ಲಿ ೨/೩ ವಿಜಯ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ದಕ್ಕಿತ್ತು. ೧/೩ ವಿಜಯ ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಕೈ ವಶವಾಗಿರ ಲಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸೂಕ್ತ ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ದೊರೆತಿರಲಿಲ್ಲ !

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣದ 'ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್' ತಾನು 'ಇಂಟಿಗ್ರೇಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ'ವಾಗಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಸಂಶೋಧಕರು ನೂತನ ಔಷಧವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಿಂದ ಈ ನೂತನ ಅಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿತೆಂದರೆ, ಆಗ ಮಣಿಯಬಹುದೇ ಈ ಏಡ್ಸ್ ಅಸುರ ?

ಕಾದು ನೋಡೋಣ.



ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮದ್ದು

• ಕೆ.ಎನ್.ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ

ತನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವವರಿಗೆ ಕಣ್ಣೀರು ತರಿಸುವ ಈರುಳ್ಳಿ ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ಜನಪ್ರಿಯ ತರಕಾರಿಯೆನಿಸಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಕವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮುಂತಾದ ಅಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಗಂಧಕದ ಆಗರವಾದ ಈರುಳ್ಳಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಸಾಗಿಸಲು ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಧ್ಯಮವೆನಿಸಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು, ನೇರವಾಗಿ ಪಯೋರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಂಗರಿನ್ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಉತ್ತಮ ತರಕಾರಿಯೇ ಸರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್, ರಂಜಕ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' (ಥಯಾಮಿನ್), ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ₂' (ರಿಬೊಫ್ಲೇವಿನ್) ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಗಳು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವೆನಿಸಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು 'ಬಡವರ ಕಸ್ತೂರಿ' ಎನ್ನುವರು.

ಗೆಡ್ಡೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಪಾಲಾಂಡು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಗುಲಾಮರ ಆಹಾರ, ಯವನರ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಗುರಿಯಾದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಯವನೇಷ್ಟ', 'ಕ್ಷುದ್ರಪ್ರಿಯ', 'ನೀಚಭೋಜ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿತಾಗ ರಾಜಪ್ರಿಯ, ನೃಪಕಂದ, ನೃಪಪ್ರಿಯ ರಾಜೇಷ್ಟ ಎಂದೂ ಹೊಸದಾಗಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು. ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಮುಖದೂಷಕ, ಮುಖದೂಷಣ, ಮುಖಗಂಧಕ, ವಿಶ್ವಗಂಧ, ತೀಕ್ಷ್ಣಗಂಧ ಎಂದೂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ 'ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ', ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ 'ದೀಪನ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದಲೂ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಆನಿಯನ್' ಎಂದೂ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಆಲಿಯಂ ಸೀಪ (Allium cepa) ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಮರಿಲ್ಲಿಡೇಸಿ (Amarillidacea) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಲಶುನ.

ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ರಕ್ತಕಂದ ಅಥವಾ ಲೋಹಿತಕಂದ ಅಂದರೆ ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತಕಂದ ಅಂದರೆ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಷಡ್ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ ಈ ಐದು ರಸಗಳಿವೆ. ಒಂದು ರಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ರಸೋನ ಅಂದರೆ ಒಂದು ರಸ ಊನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯು ತ್ರಿದೋಷಹಾರಿ ವಿರೇಚನಕಾರಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ''ಈರುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶಕನಾಂಗನೆಯರು ಲಾವಣ್ಯವತಿಯರಾದರು. ಅವರ ಕಪೋಲಗಳ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ನಾಚಿದ ಚಂದ್ರನು ರಸಾತಳಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋದನು''

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

★ **ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರ, ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ :** ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಗುಟುಕು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ, ನವಚೈತನ್ಯ ಹೊಮ್ಮಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

★ **ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಎರಡು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ - ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ವೃದ್ಧರ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ :** ಈರುಳ್ಳಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ೫ ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಗೆ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತಿಂದು ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ **ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ :** ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ಬೆರಳಾಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಸಡು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉಗುಳಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಂತು ಒಸಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಭದ್ರವಾಗುವುವು. ಹಲ್ಲು ನೋವಾದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿಯ ತುಂಡನ್ನು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ

ಹಿಡಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕಿವಿ ನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ : ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು.

★ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ : ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದು ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೆನೆ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ : ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮೂಗಿನ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದರೆ ಅದರ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂರ್ಛಿತನು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವನು.

★ ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ : ಈರುಳ್ಳಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪುಬೆರೆಸಿ ಚೇಳುಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೇನುನೊಣ ಕಚ್ಚಿದರೂ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವಿಗೆ : ಊಟದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆಗಾಗ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ: ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

★ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ : ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಡೆದ ಪಾದ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿಕಟ್ಟಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಪಾದ ಸರಿಹೋಗುವುದು.

★ ಮೈಕಡಿತಕ್ಕೆ : ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೈ ಕಡಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ: ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಿತಕರ.

★ ಅನಿದ್ರೆಗೆ: ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರುವವರು ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಚರ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ : ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ: ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ೨-೩ ತೊಟ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ೨-೩ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹುಳುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಮಕ್ಕಳ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಕ್ಕೆ : ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಎರಡೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಉಬ್ಬಸರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವರು.

★ ಬೇಧಿ ಅಜೀರ್ಣಗಳಿಗೆ : ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಬೇಧಿ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲರಾದಲ್ಲೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆಗಳೂ ಇದರಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಮೆದುಳಿಲ್ಲದೆ......



ರೋಗಿ (ಕುತೂಹಲದಿಂದ): ಮೆದುಳು ಇಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕ ಬಲ್ಲ?

ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತ : ''ನನಗ್ಗೊತ್ತಿಲ್ಲಪ್ಪಾ... ಅದು ಸರಿ...ನಿನಗೆ ಈಗ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ?'' ಎಂದು ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಾ ಕೇಳಿದ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

★ ಕಾಮವರ್ಧಕವಾಗಿ : ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆ, ಒಂದು ಟೊಮೊಟೋ ಹಣ್ಣು, ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಐಳು ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಅದ್ಭುತಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಜಾ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಘಾಟು, ಖಾರದಿಂದಾಗಿ ರುಚಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಉತ್ತಮ ರಸವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಮಾದಕವೂ, ಕಾಮವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಿದ್ಧೌಷಧವಿದ್ದಂತೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್) ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರತಿ ಸುಖದಲ್ಲಿ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲುವುದು. ಶ್ವಾಸನಾಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ, ದಮ್ಮು ಸಹಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಉತ್ತೇಜನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಸರ್ವರೋಗಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಇದೊಂದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ತಾಜಾ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'An Onion a day keeps away the Doctor.' ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ!



೪೧ ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ಕಿಗೆ ಬಂದಳು. ಆಕೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಹೃದಯ ಕವಾಟದ ದೋಷ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಹೃದಯದ ಕವಾಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅರೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಕವಾಟದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯರು ಕವಾಟದ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕವಾಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆದು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ಇದು ಕವಾಟದ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ; ಏನೋ ಬಾನಗಡಿ ನಡೆದಿದೆಯೆಂದೆನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಯಾವುದೋ ಔಷಧದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ಕವಾಟ ವಿರೂಪಗೊಂಡಿರಬಹುದೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು.

ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಸತ್ಯ ಹೊರಬಂದಿತು.

ಆಕೆ ಫೆನ್‌ಫ್ಲೂರಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಫೆನ್‌ಟೆರ್‌ಮೈನ್ ಎಂಬ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇವು ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ- ಎಂಬ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಬಹುಪಾಲು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಹಿಂದೆಯೇ, ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದವು. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮತ್ತು ಮೆರಿಟ್ ಕೇರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ, ಹಸಿವು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎರಡು ಡಜನ್ ರೋಗಿಗಳು ಹೃದಯ ಕವಾಟ ತೊಂದರೆ ಯೊಡನೆ ಈ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಬಂದರು. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ದಿಗಿಲಾಯಿತು. ತಾವು ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ 'ಪಿಡುಗನ್ನು' ಎದುರಿಸಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೆನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ ೧೮ ದಶಲಕ್ಷ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು (ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್) ನೀಡಿದ್ದರು! ಇನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಎಷ್ಟು ಜನ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ, ಅದರ ಅಂದಾಜು ಇನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಓದಿದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದೊಳಿತು. ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತವಾದೀತು.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಹಸಿವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಈ ಔಷಧಗಳು, ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರ ಇನ್ನೂ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ತೀರಾ ಜಾಗರೂಕ ಜನ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್. ಡಿ. ಎ. (ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್‌ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್) ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಹೊಸ ಸುದ್ದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಲು



ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಕವಾಟ- ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದೆ



ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕವಾಟ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದೆ

ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಮೇಯೋ-ಮೆರಿಟ್ ಕೇರ್‌ರವರು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯನ್ನು 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಓದುಗರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ, ತನ್ನ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತೂಕವಿಳಿಸುವ (ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ) ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಚಟವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಹೊಸ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಚಟಕಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಇವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಸೆರಟೋನಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ವಸ್ತು ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅಮೆರಿಕದ ನರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲ FDA ವಿರುದ್ಧ ದೂರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. FDA 'ರಿಡಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಸೆರಟೋನಿನ್ ಪ್ರಚೋದಕ ನೂತನ ಔಷಧವೊಂದನ್ನು, ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸ ಬಯಸುವವರಿಗಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ಈ ಔಷಧವು ಇಲಿಗಳ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರವಿದೆ. ಇಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ FDA ನೀತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಖಂಡಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ FDA ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ನಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ-ಕೇವಲ ಅಂತಹವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸಲು ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು FDA ನೀಡಿತ್ತು.

ಫೆನ್‌ಫ್ಲೂರಮಿನ್ ಮತ್ತು ಫೆನ್‌ಟೆರ್‌ಮೈನ್‌ಗಳು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯ ಔಷಧಗಳಲ್ಲ. ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಿಯೂ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ FDA ಮಾತ್ರ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಘೋಷಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಯಿತು. ಈ ಎರಡು ಔಷಧಗಳು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು 'ಸಂಜೀವಿನಿ' ಎಂಬ ಪ್ರಚಾರದೊಡನೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇವನ್ನು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬೊಜ್ಜಿನವರಂತಿರಲಿ, ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಿದ್ದವರೂ ಈ ಅಶ್ವಿನೀ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು!

ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಈಗ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ, ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಕಂಗೆಡಿಸಿದೆ. ಇದರ ಬದಲು ಆ ವೈದ್ಯರು 'ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲವೇ ?!....

ಓದುಗರ ವೇದಿಕೆ

'ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅನುಭವ'

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೆಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಯಮಲೋಕದ ಬ್ರಾಂಚುಗಳೆಂದು ಬಹಳ ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಅನುಭವ ಒಂದು ತುದಿಯಾದರೆ, ಹೈಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಅನುಭವ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲ!

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಾನವೀಯ ಅಥವಾ ಅಮಾನವೀಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಒಂದು ಪುಟದೊಳಗೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ. ಪ್ರಕಟಿತ ಬರಹಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆ ಇದೆ.

ವಿಳಾಸ :

'ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅನುಭವ'

'ಜೀವನಾಡಿ' ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

"ನಮ್ಮೂರಿನ ಡಾಕ್ಟರ್"

ಓದುಗರೇ.......

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈದ್ಯರಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದಿರಬಹುದು; ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾನವೀಯತೆ ಇಲ್ಲದವರಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಧನ ಪಿಪಾಸಕರಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಪೈಸೆಗೂ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ಜಿಪುಣಾಗ್ರೇಸರರಾಗಿರಬಹುದು. ಹಣವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಣವನ್ನೂ ಕೊಡರು ಇಂತಹವರು.

ಇದು ಒಂದು ಮುಖ.......

ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ ?.....ಜನಸೇವೆಯೇ ಜನಾರ್ಧನ ಸೇವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ವೈದ್ಯರು; ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ರೋಗಿಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಾಧಾನ ಧೈರ್ಯ, ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಹನೆಯ ಮೂರ್ತಿಗಳು; ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕರು; ಹಣವೊಂದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಉಚಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಕಿಸೆಯಿಂದ ಹಣ ನೀಡಿ ನೆರವಾದವರು.......

ಈ ಎರಡೂ ಮುಖಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ನೈಜ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪುಟ ಮೀರದಂತೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ. ಪ್ರಕಟಿತ ಬರಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯುಂಟು.

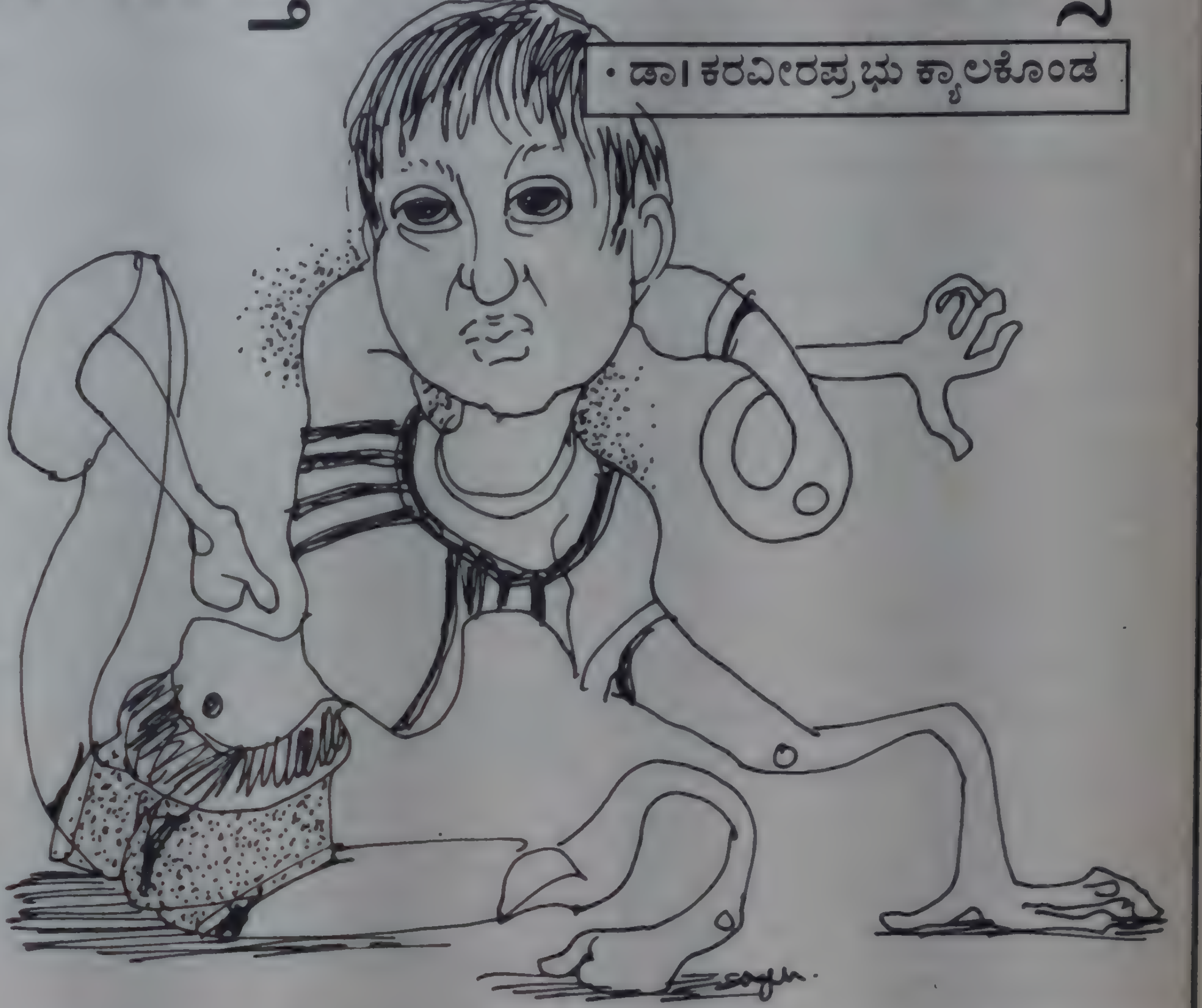
ವಿಳಾಸ

'ನಮ್ಮೂರಿನ ಡಾಕ್ಟರ್'

'ಜೀವನಾಡಿ' ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯.

ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡುವ ರಿಕೆಟ್ಸ್

• ಡಾ। ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ



ಆಡೂ ಹುಡುಗಗ ಕಾಲ್ಕಟ್ಟಿ ಕೂಡ್ಸಾಕಾಗತ್ತಾ? ಅಂಗಳದಾಗ ಆಡೂ ವುಂದ ಮಕ್ಕಾಗದ ಹಾದರಗಿತ್ತಿ ಹೊರಗ ಕುಂತಾಗ ಮುಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಾಳ. ಗಿಡದ್ದಂತ, ಗಿಡ್ಡಾನ ಒಣಗಿ ಹೊಕ್ಕಾವು, ಎಳೆ ಬದಕ ಕೇಳಿತ್ತ್ಯಾ. ದಿನದಿನಕ ನಳಿನಳಿ ಅನ್ನೊಂತ ಹೊಂಟ ಬಿಟ್ಟತ್ರಿ. ಯಾವತ್ತೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಂದ್ರ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕುಂತ್ರ ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲ. ನಿಂತ್ರ ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲ, ಆಯಿತ್ಯಾರ ಮಗ್ಗಲೂರಾಗ ಮುರು ಚುಚ್ಚತಾರ ಅಂದ್ರು, ಚುಚ್ಸಿವಿ. ವುತ್ತೊಬ್ಬರ ನೆಳ್ಳಬೀಳ್ದಾಂಗ ಜೋಪಾನ ಮಾಡಂದ್ರು. ಹಂಗ ಮಾಡೇವಿ, ಏನೂ ನೀಟಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರೇನ ಹೇಳ್ತಾರ ಅದ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗೇತಿ. ನೀವಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆಂದಾಗಿ ತಪಾಸ ಮಾಡಿ ರೋಗಾ ಕಳಾಕಟ್ಟಿ ನಟ್ಟ ಮುಳ್ಳ ಕಿತ್ತಂಗ ಲಟ್ನ ಗುಣಾ ಆಗುವಂಗ ಮಾಡ್ರಿ....'' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಮಗನನ್ನು ತಂದ ಮಾರವ್ವ

''ಮ್ಯಾಲಿಂದ್ಮ್ಯಾಲೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು......ನಸಿನಸಿ ಜ್ವರ. ವಾರ ಚೆಂದಿದ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಂದ ನೋಡ್ರಿ. ತಲೆ ತಪಾತಪಾ ಅನ್ನುವಂಗ ಬೆವರತ್ತ, ತಲದಿಂಬ ತಪ್ಪಂತ ತೊಯ್ದಿರತ್ತ. ಕೂಸಿಗೇನ ಕಡ್ಮಿ ಮಾಡಿಲ್ಲರಿ. ತಾಯಿ ಮಲಿಯ್ಯಾಗ ಹಾಲ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಸ್ತೇವಿ. ಏನ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಹ್ಯಾಂಗ ಐತಿ ನೋಡ್ರಿ. ರುಜಾನ ಆಗವಲ್ದು. ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆ ಢುಮ್ಮಾ ಆಗ್ಯಾಳ. ಅಂತ್ರಾ ಕಟ್ಸಿದ್ವಿ, ಸಂದ ಆಗೇತಂತ ಮಂತರ್ಸಿದ ಕರೆದಾರ ರಟ್ಯಾಗ ಕಟ್ಸಿದ್ವಿ, ತಿಳಗೇಡಿ ಮಂದಿ ತಪ್ಪ ಮಾಡೇವಿ, ಹೊಟ್ಯಾಗ ಹಾಕ್ಕೊಂಡ ಕಾಪಾಡ್ರಿ....'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಮೊಮ್ಮಗಳನ್ನು ತಂದ ಮಲ್ಲಜ್ಜ.

''ದಿನಾ......ತುಂಬಿದ್ದಲ್ರಿ ಇನ್ನ, ದೇವ್ರ ಕಣ್ಬಟ್ಟಾ. ಸುಸೂತ್ರಾಗಿ ಬಾಣಂತನಾ ಆತು. ಕಿರಬಟ್ಯಾಟದಪ್ಪಿತ್ರಿ. ಮಲಿ ಕುಡಿಯಾಕ ಹತ್ತಿದ ಮ್ಯಾಗ ದಿನದ ಹುಡುಗ ದಿನಕ ಬದ್ಲಿ ಆತು. ಜವಳಾ ತಗ್ಸಾಕಂತ ಮುನಿದೇವ್ರಿಗ್ಹೋದ್ವಿ. ನೆಗಡಿಯಂಗ ಚಾಲು ಆದದ್ದು ಸುತಿನ್ಯ ಹಿಡಿತ್ರಿ. ಮ್ಯಾಗಿಂದಮ್ಯಾಗ ಕೆಮ್ಮ ಗಂಟ ಬಿತ್ತ, ಜರ್‍ರನ ಜರದ ಹೋಗೆತ್ರಿ. ಹ್ಯಾಂಗರ ಮಾಡಿ ಹುಶ್ಯಾರ ಮಾಡ್ರಿ,'' ಎಂದು ಪರಿ ಪರಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ಮಗನನ್ನು ತಂದ ಪಾರವ್ವ

ಇವರೆಲ್ಲರೂ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೊರಗುತ್ತಿರುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳು. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗಲ್ಲ, ಈ ಕಾಯಿಲೆ 'ರಿಕೆಟ್ಸ್' ಇದಕ್ಕೆ 'ಹಕ್ಕಿರೋಗ', 'ಬಾಲಗ್ರಹ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎಲುಬು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಾದ ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ೨ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಎಳೆಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅತಿನೇರಳೆ (Ultraviolet) ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮಗು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಾಗ ರಿಕೆಟ್ಸ್ (Rickets) ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ''ಕೋಣೇ ಕೂಸು ಕೊಳೀತು; ಓಣೀ ಕೂಸು ಬೆಳೀತು'' ಅನ್ನುವ ನಾಣ್ನುಡಿಯನ್ನು ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಂಡೇ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆ. ಆಕಳು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿಯ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುವುದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅಂತಹ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಇದರ ನಂಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಮದ್ರಾಸ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹಾಗೂ ಕೋಲಂಬೊ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೨/೩ ಭಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತೋರಿಸಲೆಂದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಂದಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಹಾಹಾಕಾರದ ಅರಿವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಗುವುದು. ಜೀವಸತ್ವ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರತಿಶತ ೫ರಷ್ಟು ಪಾಲು ಈ ರೋಗದ್ದು ಎಂಬುದು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾದರಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಟಳ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.

ಕಾರಣಗಳು :

೧) 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ : ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಸಾಕಾಗದಿರುವುದು, ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುವುದು, 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿಯ ಗಾಜುಗಳಿಂದ ತೂರಿಬರುವ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ರಿಕೆಟ್ಸ್ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

೨) ಕರುಳಲ್ಲಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕ ಹೀರಿಕೆ : ಸಿಲಿಯಾಕ ರೋಗ, ಮ್ಯುಕೋವಿಸಿಡೋಸಿಸ್, ಯಕೃತ್ ರೋಗಗಳ, ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಸಂಜಾತಕೊಬ್ಬು ಹೀರಿಕೆಯ ತೊಡಕುಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಲದೊಡನೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟರೆ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೩) ಜೀವವಸ್ತು ಕರಣದ ರಿಕೆಟ್ಸ್ (Metabolic Rickets) ಉದಾ : ಫಾಂಕೋನಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ, 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗದ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ

೪) ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸೆಳವುರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Anticonvulsant Therapy).

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮೊದಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿರುವಾಗ ತಲೆಯಿಂದ ಬೆವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಂದಿರು ದಿಂಬು ತೊಯ್ಯುವಷ್ಟು ಬೆವರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದರಿಂದ, ಪಿಂಗಪಾಂಗ್ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀಳ ಮೂಳೆಗಳ ಕೊನೆಗಳು, ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಮೆಲ್ಲೆಲುಬುಗಳು (Epiphyseal cartilage) ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಮೆಲ್ಲೆಲುಬೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವೆಡೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಕೊನೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದರಿಂದ ಗಂಟುಗಳ ಸರಮಾಲೆ (Beading) ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ರಿಕೆಟಿ ರೋಸರಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತಗ್ಗಿನ ಹರಿಗೆ 'ಹ್ಯಾರಿಸನ್‌ನ ಸಂದೋಳಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಾದ ಮೂಳೆಗಳು ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿ ಅಂಕುಡೊಂಕಾಗುತ್ತವೆ. ತೋಳುಗಳಿಗಿಂತ ಕಾಲುಗಳು ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಮಗು ನಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಈ ರೀತಿ ಬಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ನಡೆದಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಶರೀರದ ಭಾರ ಬೀಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಬಂಕಟಗಾಲು (Bow-leg), ತಾಗು ಮಂಡಿ (Knock - knee) ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಕಾರಗಳು. ಹೆಣ್ಣು ಕೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟೆಲುಬು (Pelvis) ವಿರೂಪ ಗೊಂಡು ಸಂಕುಚಿತವಾದಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಮೇಲೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂದ ಅಭಾವ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೂಸುಗಳು ಕೂರುವುದು, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡೆಯಲು ಕಲಿತ ಕೂಸುಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಟ ಹಿಡಿದು ಹೊರಳಾಡುತ್ತವೆ ವಿನಃ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಮಗು ಕೂತರೆ ಬೆಂಗೂನು (Kyphosis) ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂಸುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಬದಿಗೂನು (Scoliosis) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಲುಹಲ್ಲು ಬರುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಬಾಹು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಮಗು ತತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಎದೆಯ ವಿಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯು ನಿತ್ರಾಣ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ಗಳೊಡನೆ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ (Tetany) ಬರುವುದೂ ಉಂಟು.

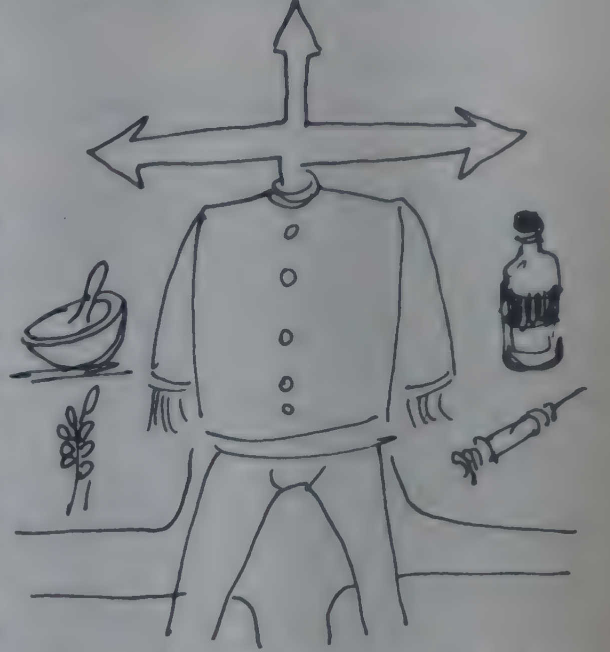
ರೋಗ ನಿಧಾನ

ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕಗಳ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಲೆಗೊತ್ತಬೇಕು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟಿಗೂ, ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಮದ್ದುಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಾಡ್ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ●

ಯಾರು ಹಿತವರು ನಮಗೆ?



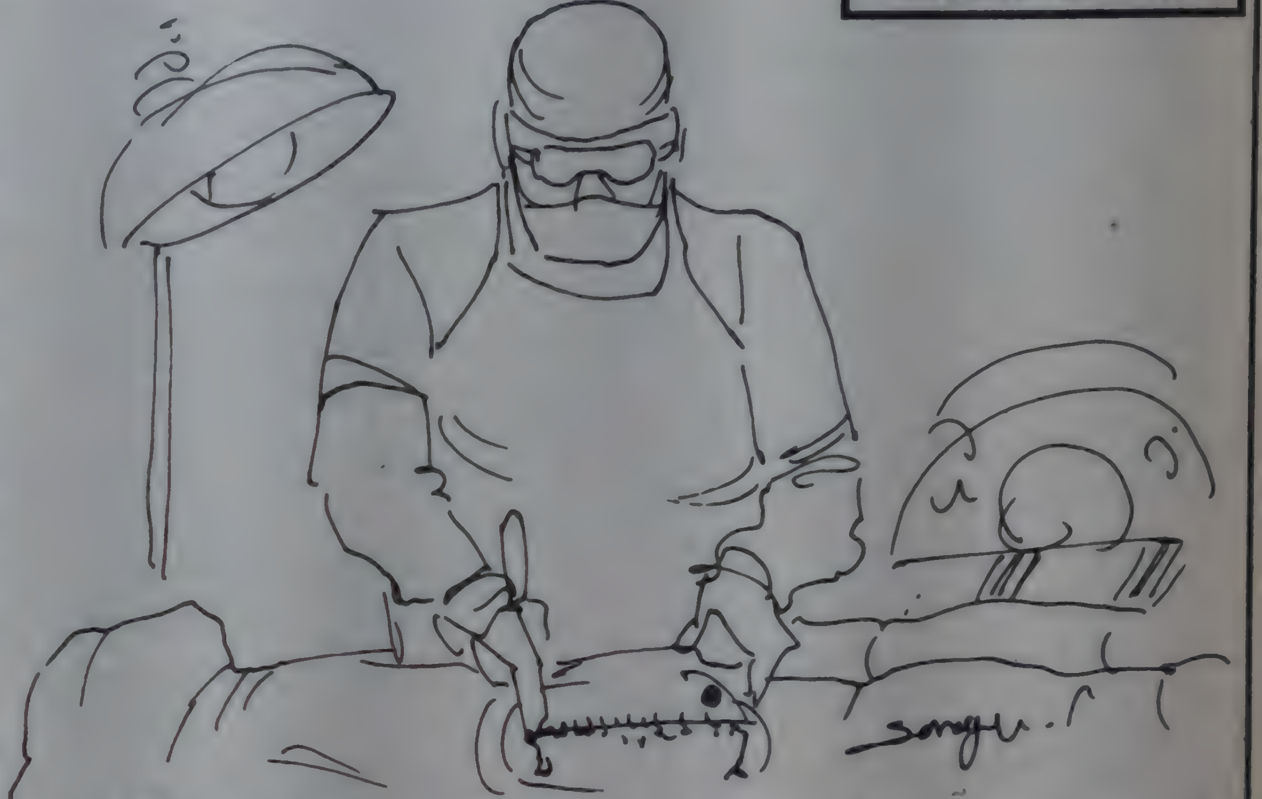
ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ವೈದ್ಯಕೀಯದಿಂದ ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಆಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವೈದ್ಯರು ತಾವು ಕಲಿತ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಹಜ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಕನ್ನಡ ವನ್ನು ಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಾಠಿಗಿಂತ ಕನ್ನಡವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಎರಡೂ ಭಾಷೆಗಳ ಸವಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಭಾಷೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಆಯುರ್ವೇದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೇ, ಕೇವಲ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಕಲಿತವರು ಆಯು ರ್ವೇದ ಮೋಸ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮಾತು, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಸಿದ್ಧಾ, ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಭಾರತೀಯರು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬೇಕಾದಂಥ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈ ಸಮತೋಲನ ಬರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯ, ಅಧ್ಯಯನಬೇಕು. ಇಂಥ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ 'ಒಗ್ಗೂಡುವ' ಅಥವಾ ಸಮಗ್ರ (Integrated) ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇಂಥ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಚೀನಿಯರು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ತಂದು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ●

ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಮಗೆ ಬೇಕೆ?

(ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಓದಿದ ಲೇಖನದ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ)

• ಡಾ। ಜಗದೀಶ್ ಎನ್.



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಮಲಾಪುರದ ಒಂದು ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬ. ೧೭ರ ಪ್ರಾಯದ ರಾಧ ಕಾಲೇಜು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಲು ತವಕಿಸುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣುವ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಾಮನೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ವಾಸ. ತಾಯಿ ಗೃಹಸ್ಥೆ. ತಂದೆ ರೇಲ್ವೆ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಮಾಮ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಪಾರದೊಂದಿಗೆ, ಪಿಗ್ಮಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಅಂದು ಸೋಮವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧೨ ಗಂಟೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ತರಕಾರಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ರಾಧಳ ತಾಯಿ, ರಾಧ ಮಲಗಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ, ಪಕ್ಕದ ರಸ್ತೆಯ ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೊರಟಳು. ಬರುವಾಗ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹರಟೆಗೆ ನಿಂತು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಕಡೆ ಹೊರಟಳು. ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಏನೋ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮರೆತಿರಬೇಕೆಂದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಓಡಿದಳು.

ಅಲ್ಲಿ ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಚೀರಿದಳು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಜನ ಜಮಾಯಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ರಾಧ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ವಿಶಾಲು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಕಂಬಳಿಯಿಂದ ರಾಧಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ ನಡುಮನೆಗೆ ತಂದು ಮಲಗಿಸಿದಳು. ಇತ್ತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಬಿದ್ದ ರಾಧಳ ತಾಯಿಗೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂತು. ತಕ್ಷಣ ರಾಧಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು.

ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದ ರಾಧ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಏಕೆ ಬಂದಳು? ಅವಳ ಮೈಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹೇಗೆ ಬಿತ್ತು? ರಾಧಳ ತಾಯಿಯ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ ಒಂದೊಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ನಾಲಿಗೆ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕೆಲವರು ಆಕಸ್ಮಿಕವೆಂದರೆ, ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ... ಮುಂತಾದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ರಾಧಳ ತಂದೆಗೆ ಸುದ್ದಿ ಮುಟ್ಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಡಿ ಬಂದರು, ಅವರಿಗೂ ಇದೆಲ್ಲಾ ಏನು? ಏಕಾಯಿತು? ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ಮರುಕ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಾಧಳ ಮಾಮನಿಗೆ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಂಜೆ ೪ ಗಂಟೆಯಾಯಿತು. ಅವನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ನೋಡಿದಾಗ ರಾಧ ಏನೋ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ಗೊಣಗಾಟ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಧಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ ಮಾಮನ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಯಿತು. ಅವನು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಓಡಾಡತೊಡಗಿದನು, ನಿಂತ ಕಡೆ ಕಾಲು ನಿಲ್ಲಲಾರದಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಂತಿತ್ತು.

ರಾಧಳ ತಾಯಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಆರೈಕೆಗೆ ನಿಂತಳು. ತಂದೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಪೊಲೀಸರ ಜೊತೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತಿತರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮಾಮನ ಸುಳಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿಂತೆಯಾಯಿತು. ರಾತ್ರಿಯಾದರೂ ಮನೆಗೆ ಬಾರದಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ರಾಧಳ ತಂದೆ ಹುಡುಕಾಡಿದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತನಕ ಮಾಮ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಅವನಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ವ್ಯಾಪಾರದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಮಾಮ ತಿಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ, ಎಂದೂ ತಿಳಿಸದೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಧಳ ತಾಯಿಗೂ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದು, ಇವ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದ ? ಎಂದು ಗೊಣಗುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಲೆ ಮನೆ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಓಡೋಡಿ ಬಂದು ರಾಧಳ ತಂದೆಗೆ 'ಪಕ್ಕದ ವಠಾರದ ಹಾಳು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬಿದ್ದಿದ್ದು, ನನಗೆ ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತಿದೆ' ಎಂದ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಜನರ ಗುಸುಗುಸು ಸುದ್ದಿಯ ನಡುವೆಯೇ ಜನ ಜಮಾಯಿಸಿದರು. ಪೊಲೀಸರೂ ಬಂದರು. ನೋಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೆ ಏನೋ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾವಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಸಿದರೆ ಅನುಮಾನ ನಿಜವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಮಾಮನ ಶವವಾಗಿತ್ತು. ರಾಧಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಒಂದೂ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಇವನೇಕೆ ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದ? ಆಕಸ್ಮಿಕ ಎನ್ನಲು ಇವನೇಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ? ಹಾಳು ಬಾವಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಯಾರೂ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊಲೆ? ಹಾಗಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮಿತ್ರರ, ಶತ್ರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರಾಧಳ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ವ್ಯಾಪಾರ ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ? ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಗೇನಾಗಿತ್ತು?

ಶವದ ಮಹಜರ್ ನಡೆಸಿದ ಪೊಲೀಸರು ನಂತರ ೧೧ ಗಂಟೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಶವವನ್ನು ತಂದರು. ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಮಾಮ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಮುಳುಗಿ ಸತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲೂ ಗಾಯಗಳಿರದಿರುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ವೆಂದರು. ಪೊಲೀಸರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸಿ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬರೆಎಳೆದಂತಾಗಿದ್ದ ರಾಧಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾಧ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರೆ 'ನನ್ನನ್ನು ಏನೂ ಕೇಳಬೇಡಿ' ಎಂದು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಳು. ಈಗ ಮಾಮ ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನು.

ಮಾಮನನ್ನು ಬಹಳ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರಾಧ ಆಗಾಗ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಮಾಮನ ಸಾವನ್ನು ಅವಳ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅವಳಿಂದಲೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ರಾಧಳ ಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿತು. ಆಗಾಗ 'ಮಾಮ' ಎಂದು ಏನೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅರ್ಥವಾಗದ ರಾಧಳ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ವಿಧಿಯ ಆಟ ವೆಂದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತರು.

ಶನಿವಾರ ಮುಂಜಾನೆ ೧೦ ಗಂಟೆಗೆ ರಾಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಳು. ಮೆಡಿ ಕೊಲೀಗಲ್ ಕೇಸಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತೇ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಯನ್ನು ೧೨ ಗಂಟೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಿ ದರು. ನೆರೆಹೊರೆಯ ಜನ ರಾಧಳ ತಂದೆತಾಯಿ ಯನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರು ರಾಧ ಬಸುರಿ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದರು.

ಇದುವರೆಗೂ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿದ್ದ ರಾಧಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯತ್ನ, ಮಾಮನ ಸಾವು, ರಾಧಳ ಗೊಣಗಾಟ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿ, ಪೊಲೀಸರು ಸಮಾಧಾನದ ಉಸಿರಿಟ್ಟರು. ರಾಧಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಲೂ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ, ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತಾಗಿತ್ತು. ರಾಧ ಮತ್ತು ಮಾಮನ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಅಂತ ಅವರು ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲಾಗದೆ, ಮಾಮನಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಬಾರದೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ರಾಧ ಬೆಂಕಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಸಂಜೆ ಬಂದ ಮಾಮ ರಾಧಳ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಾನೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದೇ, ಸರಿಪಡಿಸ ಲಾಗದೇ ಹೇಡಿಯಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡನು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಾಮ ಮಾಮ' ಎಂದು ರಾಧ ಗೊಣಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅವಳ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕೊನೆಗೆ ಅವನ ಸಾವನ್ನೇ ಅವಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ವಿಧಿಯ ಆಟ -ಕಾದು ಕಾದು ಸಾಕಾಗಿ ರಾಧ ಕೂಡ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಳು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಸತ್ಯ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಊರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೆಡಿಕೋಲೀಗಲ್ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಾಧಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ, ಮಾಮನ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಿಜವಾದ ಕಟುಸತ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನೆ ಊಹಾಪೋಹ ಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಪೊಲೀಸರಿಗೆ, ಎರಡೂ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದೇ ತನಿಖೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾವುಗಳಲ್ಲೂ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಕಟುಸತ್ಯ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೇ ಸಮಾಜ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡಬೇಕು (ನೀಡುವಂತಾಗಬೇಕು).

ಸರ್ ಜಗದೀಶ್‌ಚಂದ್ರ ಬೋಸರಂಥವರು ಯಾಕೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ?

ಭಾರತದ ಮಹಾವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ ಜಗದೀಶಚಂದ್ರ ಬೋಸರ ಹೆಸರು ದೊಡ್ಡದು. ಅವರು ಅಂದಿನ ಬಂಗಾಲ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ೧೮೫೮ರ ನವೆಂಬರ್ ೩೦ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿ, ಪದವಿ ಪಡೆಯಲು ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಉಚ್ಚ ಪದವಿಯನ್ನು ೧೮೮೪ರಲ್ಲಿ ಪಡೆದು ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದರು. ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಪ್ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೆಂದು ಸೇರಿ ೧೮೮೫ ರಿಂದ ೧೯೧೫ರವರೆಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ, 'ಬೋಸ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ' ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದು ವರಿಸಿದರು. ಇವರ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆಂಗ್ಲ ರಾಣಿಯು ಇವರಿಗೆ 'ಸರ್' ಪದವಿ ಕೊಟ್ಟು ಗೌರವಿಸಿದರು. ಎಫ್.ಆರ್.ಎಸ್. ಅಂದರೆ ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ದೊರೆ ಕಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಬೋಸರು ಪ್ರಥಮ ಸಾಲಿನವರು. ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆ ಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ೧೯೩೭ರಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು.

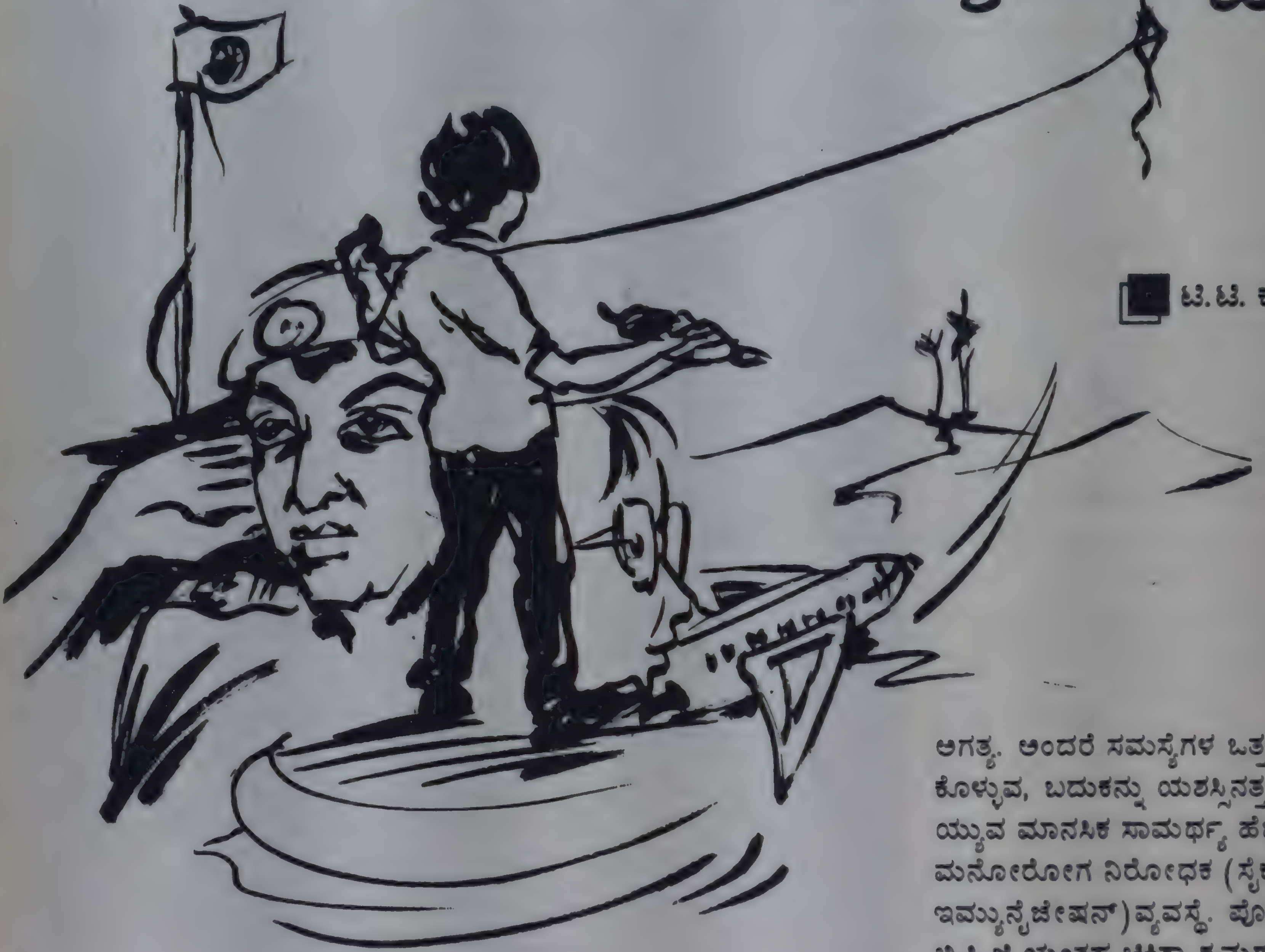
ಸಸ್ಯಗಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರು. 'ಸಜೀವಿ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ೧೯೦೨ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ೧೯೨೬ರಲ್ಲಿ 'ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. 'ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪದಾರ್ಥ ವಿಜ್ಞಾನ' ಹಾಗೂ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗ'ಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅಪ್ರತಿಮ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿವೆ.

ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅವರು ರವೀಂದ್ರ ನಾಥ ಟ್ಯಾಗೋರ್ ಹಾಗೂ 'ಸಹೋದರಿ ನಿವೇದಿತಾ' ಅವರ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದರು.ಇಂಥ ಮಹನೀಯರು ಈಗ ಯಾಕೆ ಕಾಣು ವುದಿಲ್ಲ? ಭಾರತ ಮಾತೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವರು ಹುಟ್ಟುವುದು ನಿಂತು ಹೋಯಿತೆ? ಇಂತಹ ವರ ಹೆಸರುಗಳು ಕೇವಲ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಪೂರ್ವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗೇನಾ ಯಿತು? ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಸಹಜ. ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಇಂಥ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು ಇಂದಿಗೂ ಭಾರತಮಾತೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವರು, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಗೈಯ್ಯುತ್ತಿ ರುವರು, ಹೆಸರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಅಮೆರಿಕ, ಜರ್ಮನ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಠಿಣ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸರ ಉಳಿ ದಿಲ್ಲ. ಹಠ ಹಿಡಿದು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವೆ ಎನ್ನುವವರನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯ ಪರಿಸರ ಕೊಚ್ಚಿ ಹಾಕುವುದು. ತಲೆಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ತುಳಿದು ಹಾಕುವುದು. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹೆಸರನ್ನೂ ಎತ್ತದಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದವರು ಯಾರು?

ಇಲ್ಲಿಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಜಿಗಿದ, ಪಾರಾದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಪಡೆದಿ ರುವರು. ಅವರನ್ನು ಮರಳಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಅವರು ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿ ರುವರು. ರಾಜಕೀಯವು ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ವಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನ ವಿಲ್ಲವೆಂದೆನಿ ಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ

ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ



ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಮಕ್ಕಳು ಮಾನವ ಲೋಕದ ಸುಂದರ ಪುಷ್ಪಗಳು. ಇದು ವಿಶ್ವಕವಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ್ ಟ್ಯಾಗೂರರು ನುಡಿದ ವಾಕ್ಯ. ಅದರಂತೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಳೆಯ ನಾಡಿನ ಸುಪ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚರಿತ್ರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕದ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ಮನೋಬಲ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಧೈರ್ಯ-ಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಸಾಹಸಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಂತಸತ್ವ ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವ ಸದಾ ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿಸುವಂತಹ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಅನೇಕ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ., ಪೋಲೀಯೋ ಲಸಿಕೆಯಂತಹ ಹಲವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ? ಶಾರೀರಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲವೇ?

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೇಗ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣಾ ಮನೋಬಲ ಅಗತ್ಯ. ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಒತ್ತಡ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಬದುಕನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಮನೋರೋಗ ನಿರೋಧಕ (ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಇಮ್ಯುನೈಜೇಷನ್) ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಪೋಲೀಯೋ, ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಯಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರತಿ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಂದಿರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭ ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರೂಪದ ಬೋಧನೆ ನೀಡದೆ ಹೋದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ೨೧ ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಇಂದೇ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷತ್‌ನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಸ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಉತ್ಪಾದನಾ ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣಮಟ್ಟತೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟದ ಪರಿಣಾಮ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಪಾಲಕರು-ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟತೆ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎನ್ನುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಆರುವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಘಟನೆಗಳು, ದೃಶ್ಯಗಳು, ಇತರರ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಭಾರವನ್ನು ಸಮಾಜ ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದರೂ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಭವಿಷ್ಯದ ಶಿಲ್ಪಿಗಳಾಗಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಂಕಟ, ನೋವು, ನರಳಿಕೆಗೆ ನಲುಗದೆ ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮನೋಬಲ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಇಮ್ಯುನೈಜೇಷನ್. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವುದೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಆರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ-ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರೊ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾನವಶಕ್ತಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಚಿವ ಶಾಖೆಯನ್ನೇ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ವಿವಿಧ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಅವಿರತ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ವಿಭಜನೆ :

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

೧. ವಿವೇಕಯುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು, ೨) ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸು

ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಜ್ಞಾನ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ನಿರ್ಣಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ವಿವೇಕಯುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಕ್ಕಳ ಅಭ್ಯಾಸ-ಹವ್ಯಾಸ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ರೂಪಿಸುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಐ-ಕ್ಯೂ ಗಿಂತ ಇ-ಕ್ಯೂ ಮುಖ್ಯ

ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯಲು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ, ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ವೇಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಐ.ಕ್ಯೂ) ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಐ.ಕ್ಯೂ ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವಾವೇಶ ಮನಸ್ಸು, ಮನೋಬಲ, ಧೈರ್ಯ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ, ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬದುಕಿನ ವೃತ್ತಿ-ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ ಒತ್ತಡ, ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಬಲ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಅರಿವು- ಗೌರವ ಭಾವನೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಪ್ರಯತ್ನ, ರಚನಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಅನುಸರಿಸುವುದು, ತನ್ನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದು, ಸೋಲು, ಗೆಲುವಿನ ಮೆಟ್ಟಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ತಾನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೊರುವುದು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ಮುಂತಾದ ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಇ.ಕ್ಯೂ) ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಐ.ಕ್ಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವರು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಪಜಯ ಹೊಂದಿ ಪಲಾಯನ ವಾದಿಗಳಾಗಿದ್ದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಹಂಕಾರ ದುರ್ವರ್ತನೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿದ್ಧ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಹಲವಾರು ಜನ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಐ.ಕ್ಯೂ ನೊಂದಿಗೆ ಇ.ಕ್ಯೂ ಕೂಡಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ತಂದೆ- ತಾಯಂದಿರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿಶೇಷ ಕೃಷಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಆತನಿಗೆ ಐ-ಕ್ಯೂ ಶೇಕಡಾ ೨೦ ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಇ.ಕ್ಯೂ ೫೦ ರಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳು ಹೀನ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೈ ದೋರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವೇ ಅಪಕ್ವತೆ, ಅನನುಭವ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೇರೆ ತಪ್ಪಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇವು ಮುಂದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಘಟನೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆತ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರಿವು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಯತೆ, ಅಭದ್ರತೆಗಳ ಭಾವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹತಾಶೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅನುಭವ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊರತೆ, ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಯೌವನ ಬದುಕನ್ನು ನುಚ್ಚುನೂರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದೆಯೆ ಹೊರತು ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಲ್ಲ. ಉದರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ

ಕಾಲ ಬೇಕು

ರೋಗಿ : ಈಗ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಸಿ. ಬಿಲ್ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.

ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ಡಾಕ್ಟರ್ : ನಾನ್‌ಸೆನ್ಸ್ ಕಾಮ್‌ಡೌನ್. ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಆ ಬಿಲ್ ನೋಡೋವಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಬಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೈಂಡ್‌ನ ಕಾನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಶನ್ ಇನ್ನೂ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಆಗಿಲ್ಲ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಐದು ಸಂಬಂಧ ಸೂತ್ರಗಳು

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ರಕ್ಷಣೆ, ಹಾರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮಡಿಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರ್ವಸ್ವ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಊಟ, ಆಟ, ಪಾಠ. ತಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಭಾಷೆ-ಬದುಕು ಆರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಗು ತಾಯಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ (ಸೈಕಾಲಿಜಿಕಲ್ ಇಮ್ಯುನೈಜೇಷನ್) ಒದಗಿಸಲು, ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕಾದ ಐದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

೧. **ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ:** ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು, ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಉಡುಪು ಒದಗಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡುವುದು. ಇದು ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು.

೨. **ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧ:** ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತ ವಿಷಯ ಗುರುತಿಸಿ ಅದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಅವ್ಯಕ್ತ ವಸ್ತು-ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿ ಭಯಗ್ರಸ್ತರಾಗಿಸಬಾರದು. ಸಂಕಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ, ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ, ಸಮಚಿತ್ತ ಭಾವನೆ ಮೈಗೂಡಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಅನುಬಂಧ ಅರಳಲು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಬೋಧನೆ ನೀಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು, ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ್ಮೀಯ ಸೂಚನೆ, ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

೩. **ಸೃಜನಶೀಲ ಸಂಬಂಧ :** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲಶಕ್ತಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಆಸಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಸೃಜನತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೪. **ಭಾವಾವೇಶ ಸಂಬಂಧ :** ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ಘಟನೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೋ , ಶಾಲೆಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುವುದುಂಟು. ಇದು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದುಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ಮನೆಪಾಠ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಥಳಿಸಿದರೆ ಬೈಯ್ದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ತೀವ್ರ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಮಾನ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಶಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ವಿರೋಧಿ ಭಾವನೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ದುಃಖ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಉದ್ರೇಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿಲು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿರಲು ನೀತಿ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೫. **ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧ :** ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶೆ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಇರುವುದು, ಸಾಲದ ಶೂಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಭಯ-ಭೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲವು ಎಂತಹ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾದರೂ ಅಧೀರನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಶೂನ್ಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ತಾತ್ವಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಹಠಾತ್ ಎರಗಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಐದು ಸಂಬಂಧ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಮಧ್ಯೆ ಆತ್ಮಬಲ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಟ್ಟು ಸುಖ-ಶಾಂತಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಸಂತೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬರೀ ಭೌತಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ನಿರತರಾಗಿ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಕೊಡು-ಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಕೇವಲ ಚಲಾವಣೆಯ ವಸ್ತುವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಟರೆ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಾಸ ಸಮೃದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊರತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರಳಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಬಾಳುವ, ಬೆಳೆಯುವ, ಬೆಳೆಸುವ, ಸಹಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ.

ಭವಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸಮಾಜದಲ್ಲಾಗಲೀ ವಿದ್ಯೆ-ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದರೂ ವಿಚಲಿತರಾಗದೇ ಧೈರ್ಯ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚರಿತ್ರೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಹಸ ಕಥೆಗಳು, ಅವರ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟ, ಎದುರಿಸಿದ ಕಷ್ಟ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಓದಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾಹಸದ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಆಲೋಚನಾ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೆ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ಮೈಗೂಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಹೋರಾಟ ಮುಂದುವರಿಸಲು, ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಓದಿದ ಸಾಹಸಿಗರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಯ್ದ ಕಲ್ಪನಾ ಕಥಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬ ಬೆಳೆಯದು, ಕುಟುಂಬ ಏಳ್ಗೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ದೇಶ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲಾರದು, ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗದು. ಒಟ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕು, ಭವಿಷ್ಯ ಭವ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿ ಇತರರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ●

'ತಾಯಂದಿರ ಗಮನಕ್ಕೆ'

• ಪಾರ್ವತಿ ಶಂಭು



'ಅಯ್ಯೋ ನಮ್ಮ ಮಗು ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡೋದೇ ಇಲ್ಲ. ತಿನ್ನೋದರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಾಯಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ ನಮ್ಮ ಮಗು ತಿಂದರೆ ಸಾಕು ಅಂತ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏನೇನೋ ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತೇವೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದ್ರೂ, ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನೋದರ ಕಡೆ ಗಮನವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥಾದ್ರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಅಂತ ಬೇರೆ ಹೇಳ್ತೀರಲ್ಲಾ' ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವಾಗ ಸಮಯಪಾಲನೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಖಂಡಿತಾ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಆದ್ರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸ ಹೋಗಬಾರದು. ಉದಾ : ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನಿಮಗೆ 'ನನ್ನ ಮಗಳು ೧ ವರ್ಷವಾದ್ರೂ, ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದಳು, ಅವಳಿಗೆ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಅವಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆದಳು' ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರೆ ಸಾಕು ನೀವು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರ. ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ತುರುಕುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಕಂಡರೇ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ. ಮಗುವಿನ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತೀರಾ. ಹೀಗಾಗಬಾರದು. ಎಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾದರೂ ಮಗುವೂ ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ರಾಗಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ? ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡದೇ ಅಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅತಿಯಾದ ಸಮಯಪಾಲನೆ ಬೇಡ : ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟು, ನಂತರ ೧½ ಗಂಟೆಗೆಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ೧೨ ಗಂಟೆಗೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ೧½ ಗಂಟೆಗೇ ಊಟ ಮಾಡಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೀಗೆ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುಂಬಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಯಾರ ಮನೆಯ ಮಗುವೋ 'ಅಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕುಡಿಯುತ್ತೆ' ಎಂದು ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ 'ತಿನ್ನಿಸಲೇಬೇಕು', 'ಕುಡಿಸಲೇ ಬೇಕು' ಎಂಬ ಹಠ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ತಿಂದದ್ದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತೀ ದಿನವೂ ಹೀಗೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ತಿನ್ನುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಪೂರ್ಣ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆಯ್ಕೆಗೆ, ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಿಡಿ.

ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿ, ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ ಅದರ ಊಟದ ಮುನ್ನಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಕೇಟ್, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಮಗು ಊಟದ ಕಡೆ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 'ಅಯ್ಯೋ ಮಗು ಎಲ್ಲೋ ೪ ಬಿಸ್ಕೇಟ್ ಮಾತ್ರ ತಿಂದಿತ್ತು. ಅದೇನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ ? ಊಟಾನೇ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಕೊರಗುವ ತಾಯಂದಿರಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವು ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳ ರುಚಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಅದರ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುರುಕು ಆಹಾರಗಳ ರುಚಿ ತೋರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋವ್ರು ಗಮನಿಸಿ

'ನೋಡಿ ನಾವಂತೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಾಕಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿ ಅಂತ ತಂದುಕೊಡಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ, ಮನೆಗೆ ಬರೋವ್ರೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನೇ ಹಿಡ್ಕೊಂಡ್ ಬಂದು ಕಲಿಸಿಬಿಡ್ತಾರೆ' ಅಂತ ಕೆಲವರು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಮಕ್ಕಳ ಮನೇಗೆ ಬರಿಕೈಲಿ ಹೋಗಬಾರದೆಂಬ' ಕಾರಣ ಕೊಟ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾದ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಬದಲು ಅಂತಹವರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಖರ್ಜೂರ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರ, ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೊರಗಡೆ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೇ ಕ್ಷೇಮ. 'ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ ತಿಂಡಿ ಇದು' ಅಂತ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.

ಅತೀ ನಿರ್ಬಂಧತೆ ಬೇಡ

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಅತೀ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ 'ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ತಪ್ಪು. ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತೀ ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನೀರು ಎಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕು ನಿಜ, ಆದರೆ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಮಗು ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದಂತೆ' ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಬರದೇ ಮಗು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ಅಯ್ಯೋ ಆ ದಿನ ಟೋಪಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ಮಗೂನ್ನ ಹೊರಗಡೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಜ್ವರ ಬಂತು ಎಂದೋ, ಅವರ ಮನೇಲಿ ಮಗು ನೀರು ಕುಡಿದು ಬಿಟ್ಟಿತು ಅದಕ್ಕೇ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯ್ತು ಎಂದೋ ಯೋಚಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ -ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮಗು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು. ●

ಗರ್ಭಾಶಯದ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು



ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ನಾರುಗಡ್ಡೆ ಒಂದು ಶಾಪ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಸುಮಾರು ೩೦-೪೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಆಕೆಗೆ ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಅವಶ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೇ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಆಕೆ ರಕ್ತ ಕೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು ಸೊಂಟನೋವನ್ನೂ ತರಬಲ್ಲವು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪ ಸಹ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಯೇ ಬೇಡವೆಂದು ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ನೇರವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೇ ಕಿತ್ತು ಹಾಕುವರು.

ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೇ ಕಿತ್ತಾಗ ಆಕೆಯ ಮನದ ಮೇಲೆ ಆಘಾತ ಆದಂತಾಗುವುದು. ಆಕೆ ತನ್ನ ತಾಯ್ತನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಕುಸಿದು ಹೋಗುವಳು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿ ಆಕೆ ಮನೋರೋಗಿ ಆಗಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದೊಂದೇ ಉಪಾಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತಜ್ಞರು ಒಂದು ಹೊಸ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಈಗಾಗಲೇ ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವೇ ತಜ್ಞರು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿರುವರು. ಫೈಬ್ರೊಯಿಡ್ ಇದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರೋಹಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೂರುತ್ತಾರೆ. ನಳಿಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರೋಹಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಳಿಕೆಯು ನಾರುಗಡ್ಡೆ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೊಳಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವರು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವುವು. ಆಗ ನಾರುಗಡ್ಡೆ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಗಂಟುಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿ ಗಂಟುಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡದೆ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಗಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ, ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ನಾರುಗಡ್ಡೆ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆಂದು ಸ್ತ್ರೀಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದರೆ ಸಾಕು, ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಳು, ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಳಾಗುವಳು.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 'ಇಂಟರ್‌ವೆನ್‌ಶನ್' ರೇಡಿಯೋಲಜಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ●

ಯಕೃತ್ ಕಸಿ

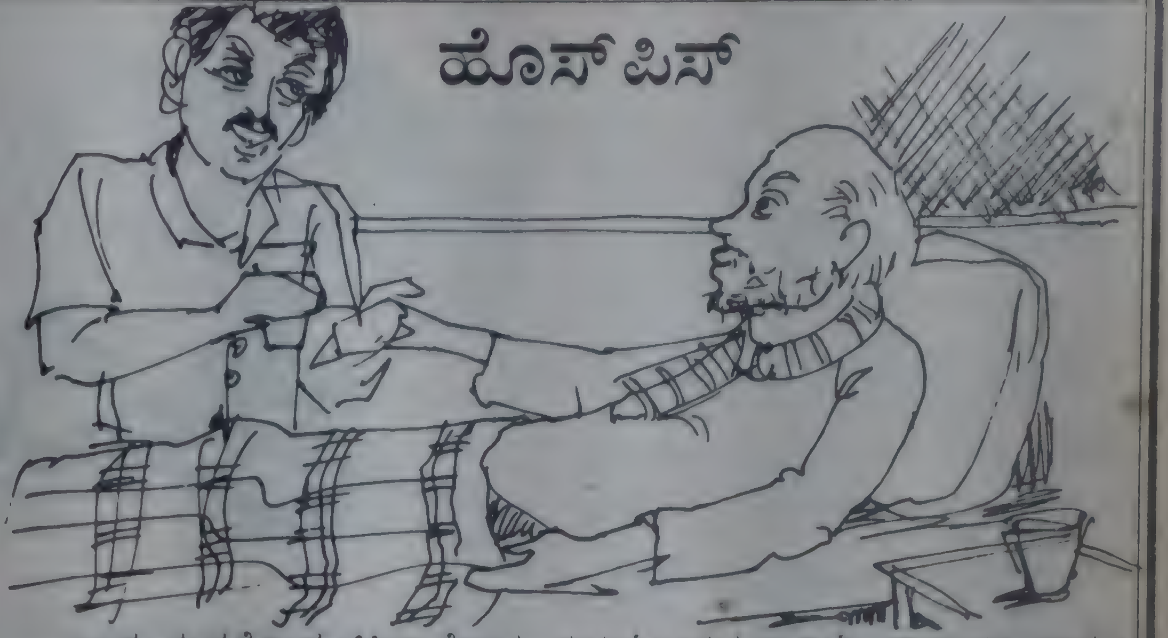
ಇವಾನಾ ಎಂಬುವವಳು ೯ ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ. ಆಕೆಯ ತಂದೆಯ ಹೆಸರು ಅಂತೌ, ತಾಯಿ ರಝಾನಾ ಎಂದು. ಇವಾನಾಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಕಿಣ್ವದ ಅಭಾವ ದೊಡನೆ ಜನಿಸಿದ್ದಳು. ಕಿಣ್ವದ ಹೆಸರು ಆಲ್ಫಾ ೧-ಆಂಟಿಟ್ರಿಫ್ಸಿನ್ ಎಂದು. ಈ ಕಿಣ್ವವು ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದು. ಇದರ ಅಭಾವದಿಂದ ಯಕೃತ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದದ್ದೇ ಆದರೆ ಆಕೆ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಖಚಿತ. ಇಲ್ಲದೇ ಇವಾನಾ ಸದಾಕಾಲ ಶಕ್ತಿಹೀನಳಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕಿತ್ತು.



ವೈದ್ಯರು ಇವಾನಾಳ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದ್ದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಯಕೃತ್‌ನ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಮಗಳಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗಳು ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಾಹಸಗಳು ಬಹು ಹೊಸದಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯು ವಿನೂತನವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಕೃತ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಅವರು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದ ಯಕೃತ್‌ನ ತುಂಡನ್ನು ಮಗುವಿನ ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾದರೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯಕೃತ್‌ನ ತುಂಡು ಚಿಗಿತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಿಣ್ವ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಆಗ ಮಗುವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಕಸಿಯು ಚಿಗುರದೇ ಹೋದರೆ ಹೊಸ ಯಕೃತ್ ದೊರೆಯುವವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಾಹಸಮಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಂಥ ತಜ್ಞರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದವರು. ಇವರು ಹಾಗೂ ಇವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸೇರಿ ಈ ಸಾಹಸ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾದರು. ಇವಾನಾಳ ತಂದೆಯ ಯಕೃತ್ ಆಕೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗು ವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ತಂದೆ, ಮಗಳ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಲೆಂದು ತನ್ನ ಅರ್ಧ ಯಕೃತ್ ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿದನು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಿತು. ದೇವರ ದಯದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು. ಮಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿರುವರು. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿರುವರು. ಯಕೃತ್‌ನ ಗುಣವಾಗದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆ.

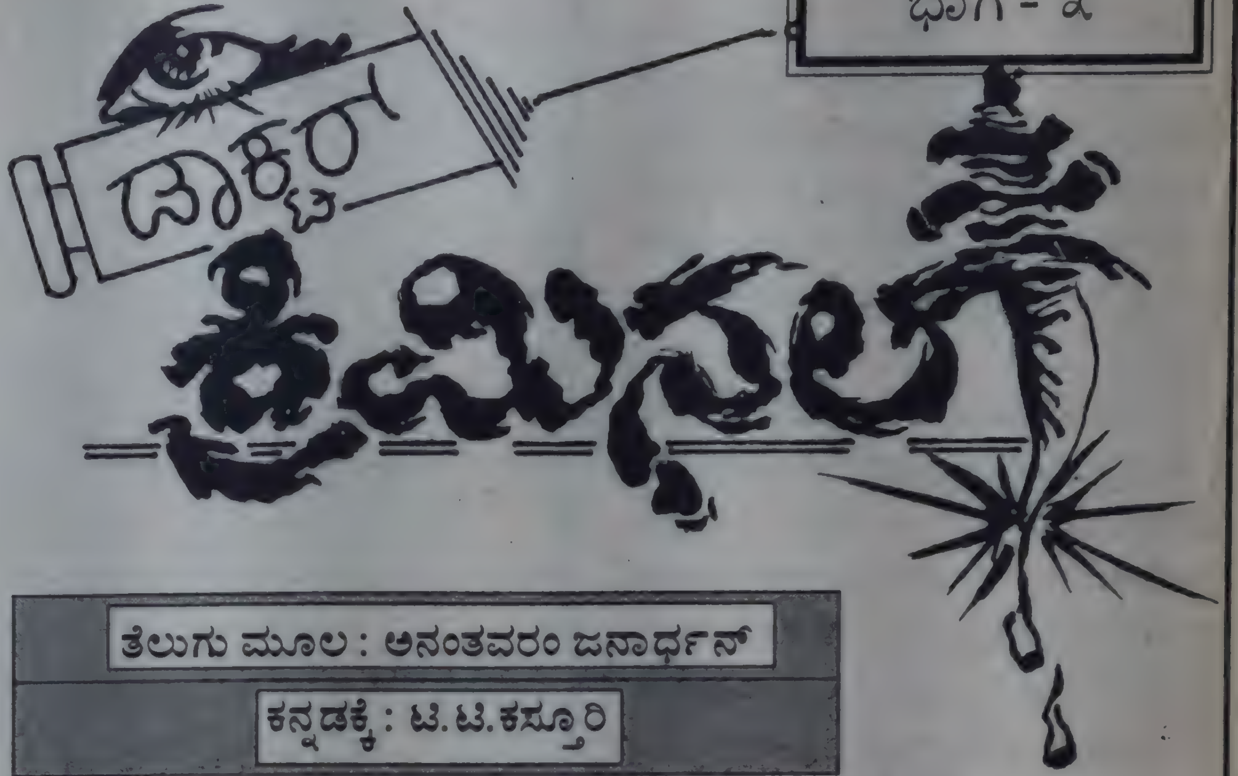
ಹೊಸ್ ಪಿಸ್



ಇಂದು ಕುಷ್ಠರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ, ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ವಿಶಾಲವಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬಂದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದುಗಳು ದೊರೆತ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇಡಲು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಅವಶ್ಯ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ತಂಗುವ ಕಾಲ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ ಕೆಲವೇ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆದವರು ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲುಬಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದರೂ ಒಂದೆರಡೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇಂದು 'ಹೊಸ್ ಪಿಸ್'ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಾಣತೊಡಗಿದೆ. ಅವಶ್ಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ, ಹೊಸ್ ಪಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಕರುಣಾಮಯಿಗಳು, ಪರರ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಂಥ, ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಕೊಡುವಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇಕು, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವವರು ಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರಿಗೆ ಹೊಸ್ ಪಿಸ್‌ಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಇವು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳ ಇದೆ. ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಆಹ್ವಾನ, ಹೊಸ ಸುಸಂಧಿ.

'ಹೊಸಪಿಸ್'ಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗಳು ಬದುಕಿದ್ದುದು ಸಾರ್ಥಕ ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾರತೀಯರು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾದರಿ ಎನಿಸುವಂಥ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬಲ್ಲರು.



ತೆಲುಗು ಮೂಲ : ಅನಂತವರಂ ಜನಾರ್ಧನ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

''ಏನೋ ಬಿಡಿ, ದೋಸೆ ತಿಂದಿದ್ದೇನೆ''

''ಎಷ್ಟು ?''

''ಆರು ತಿಂದಿದ್ದೇನೆ ''

''ವೆರಿಗುಡ್ - ಆ ನಂತರ ?''

''ಈರುಳ್ಳಿ ಪಕೋಡ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ''

''ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರನಾ?''

''ಅಷ್ಟೇನಪ್ಪಾ- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದಿದ್ದೇನೆ !''

''ಸ್ವಲ್ಪ ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟು ? ಒಂದಾ?

''ಅರೆ-ನೋಡಿದಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ !''ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು ಅವಳು.

''ಓ ಮಹಾತಾಯಿ ! ನಿನ್ನ ಗುಂಡಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಗುಂಡಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿ ಯಾಗಿದೆ. ನೀನು ತಿಂದ ತಿಂಡಿ ಯಿಂದಲೇ ಈ ಅನಾಹುತ ವೆಲ್ಲ ನಡೆದಿದ್ದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೋಸೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಪಕೋಡ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಾವ್ಯಳ ಕಡೆ ತಿರುಗಿದನು ಪರಮಾನಂದ.

''ಇದು ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಕೇಸಲ್ಲ. ಹಾರ್ಟ್ ಬರ್ನ್ ಕೇಸು! ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸ್ಟೈಲಾಗಿ ಹೊರಗೆ ನಡೆದನು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಮೌನವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಳು.

ಕಾರಿಡಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಮಾನಂದ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್, ಸಿಸ್ಟರ್ಸ್ ಗುಂಪುಗೂಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕಾವ್ಯಾಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದನು. ''ನೀನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀಯಾ? ನೀನೇನು ಡಾಕ್ಟರೇ ? ಎದೆ ಉರಿತಕ್ಕೆ, ಹೃದಯ ನೋವಿಗೆ ಅಂತರ ತಿಳಿಯದ ನೀನು ಈ ವೃತ್ತಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ- ಮತ್ತೊಂದು ವೃತ್ತಿ ನೋಡಿಕೋ''

''ಅದು - ಅಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್.....''

'ಸಾಕು ಬಿಡಿ' ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಧರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕಾ ? ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕಾದರೆ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ'' ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದನು.

ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್, ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಮುಸಿ ಮುಸಿ ನಕ್ಕರು.

ಕಾವ್ಯ ಅವಮಾನದಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದಳು.

ಆ ರೋಗಿಗೆ ಆಂಟಾಸಿಡ್ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಕೊಡಿ. ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆರಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ'' ದಬಾಯಿಸಿದನು ಪರಮಾನಂದ.

ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿ, ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಜೋಕ್, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿದ ನಗು ಕಾವ್ಯಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿಸಿತು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ೯-೦೦ ಗಂಟೆ

ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳ ಕೈಲಿ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಸಾರ್ ! ಇಂತಹವರಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ'' ಆಕ್ರೋಶದಿಂದ ಹೇಳಿದನು. ''ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಾವು ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ! ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಕರೆಸಿರಿ.''

ಬೆಳಗ್ಗೆ ೯-೧೫ ನಿಮಿಷ

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ರೌಂಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪರಮಾನಂದ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಕೂಡಾ ಇದ್ದಾರೆ.

'ಈ ಸಲ ಇವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಪರಮಾನಂದನೆ ಅಲ್ಲ' ಕಾವ್ಯಳ ಕಡೆ ಕೋಪದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಲ್ಲೇ ಶಪಥ ಮಾಡಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ನಿಂತು ಆತನ ಕೇಸ್‌ಶೀಟನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಕಾವ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಪರಮಾನಂದ ಕೋಪದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದನು.

''ಬೇರೊಂದು ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ರೋಗಿ ಇದ್ದಾರೆ ಸಾರ್ ! ನೀವೊಂದು ಬಾರಿ ನೋಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.''

'ಸರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಪರಮಾನಂದ ತೋರಿಸಿದ ದಾರಿ ಕಡೆ ನಡೆದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ತಂಡ ರೋಗಿಯ ಬೆಡ್ ಸುತ್ತ ಗುಂಪುಗೂಡಿದರು.

ಆದರೆ ರೋಗಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಸ್‌ಶೀಟ್‌ನ್ನು ಪಡೆದ ಚಿರಂಜೀವಿ ಕಾವ್ಯಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹೇಳಿದನು.

ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು ಸೀತಾ

ವಯಸ್ಸು ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ

ಮುಖ ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ.

ಅವಳ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಡಜನ್ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್ಸ್ ಹೊದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಕಾವ್ಯಳ ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಕೇಸ್‌ಶೀಟ್‌ನ್ನು ಪಡೆದು ತನ್ನ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದನು.

''ನೀವೆಲ್ಲ ಈ ಕೇಸನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ರೋಗಿಯ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು! ಗೊ ಅಹೆಡ್ ಅಷ್ಟೆ!'' ತಂಡದವರೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಾರಿ ಛಾರ್ಜ್‌ಶೀಟನ್ನು ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಛಾರ್ಜ್‌ಶೀಟನ್ನು ಪಡೆದ ಚಿರಂಜೀವಿ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

''ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿ, ಈ ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯೊಡನೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಉರಿ! ಟೆಂಪರೇಚರ್ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ತೀವ್ರ ಚಳಿ ತಡೆಯಲಾಗಿಲ್ಲ, ಅತಿಯಾದ ಕೆಮ್ಮು, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕೂಡ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಬ್ಸರ್ವೇಷನ್ ಏನು ಹೇಳಿರಿ.''

''ಇದು ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಸರ್'' ಹೇಳಿದನೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್.

''ಷಟಪ್'' ಗರ್ಜಿಸಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಆ ಕೋಣೆ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್‌ವರೆಗೆ ಸೂಜಿಬಿದ್ದರೂ ಕೇಳಿಸುವಷ್ಟು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿತ್ತು. ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?''

''ಎಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್'' ಗಂಟಲು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು ಕಾವ್ಯ;

''ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಿಟಾಕೋಸಿಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಫಿವರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾಕ್ಟರ್.''

ಪರಮಾನಂದ ಎದ್ದನು ''ನಾನ್‌ಸೆನ್ಸ್, ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ ಕಾವ್ಯ!''

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಆನಂದ್! ಕೀಪ್ ಯುವರ್ ಬಿಗ್ ಮೌತ್ ಷಟ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ದಯಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಾವ್ಯಳಿಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ತಂಡದ ಎಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರರು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

''ನಿಮ್ಮಂತೆ ಆ ರೋಗಿಯ ಛಾರ್ಟ್ ನೋಡಿದೆನು. ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಯ ವಿಳಾಸ ಕೂಡಾ ಗಮನಿಸಿದೆನು. ಚುಡಿ ಬಜಾರಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಿ ಸೇಲ್ಸ್‌ಗರ್ಲ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಗಿಣಿಗಳಿಂದ ಸಿಟಾಕೋಸಿಸ್ ಜ್ವರ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸಾಕು ಗಿಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುವವರಿಗೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ತಗಲುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಸಿಟಾಕೋಸಿಸ್ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಕವಾಗಿ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದನು.

''ವೆರಿಗುಡ್! ಇದಕ್ಕೆ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಏನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?''

''ಸಿಂಪಲ್. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹತ್ತು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇವಲ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ದಟ್ಸಾಲ್'' ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ತನ್ನ ತಂಡದತ್ತ ನೋಡಿದನು.

''ಕೇಳಿದಿರಲ್ಲಾ! ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದು ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಕರೆಕ್ಟ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ನಡೆದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ತಂಡದ ಎಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರರು ಕಾವ್ಯಳ ಕಡೆ ಅಭಿನಂದನಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ.

ತನ್ನ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಕಾವ್ಯಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದನು ಚಿರಂಜೀವಿ

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ! ಯು ಆರ್ ಎಕ್ಸಲೆಂಟ್''

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್''

''ನಾಳೆ ಇಬ್ಬರು ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನೀವೇ ಟ್ರೈಯಿನಪ್ ಮಾಡಬೇಕು''

''ವಿತ್ ಪ್ಲೆಶರ್ ಸರ್''

'ಬೈ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಒಳಗೆ ಹೋದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಕಾವ್ಯ ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಡ್‌ಬಾಯ್ ಒಬ್ಬನು ಓಡುತ್ತಾ ಬಂದನು.

''ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮಾ-ಚಿರಂಜೀವಿಯವರು ನಿಮ್ಮ



ಬಳಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಲ್ಲ ತೋರಿಸಬೇಕಂತೆ''

''ಸರಿ'' ಉತ್ತರಿಸಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾರೆಂದೂ, ಅವರನ್ನು ಟ್ರೈಯಿನಪ್ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆ ತನಗೆ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಎಲ್ಲರು ತಮಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ರೌಂಡ್ಸ್ ನಿಮಿತ್ತ ಹೊರಟರು. ಹೊಸದಾಗಿ ಬರುವ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಾಗಿ ಕಾವ್ಯ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಹೊಂದಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕಾಯುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು.

ಕಾವ್ಯಳಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂತು. ಮೊದಲ ದಿನ ಡ್ಯೂಟಿಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೆ- ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಏನೋ ! ಈತನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಟೈಮ್‌ಸೆನ್ಸ್ ಪಂಕ್ಚುಯಾಲಿಟಿ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ದೃಢನಿಶ್ಚಯಕ್ಕೆ ಬಂದಳು ಕಾವ್ಯ. ಕೋಪದಿಂದ ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿಕೊಂಡಳು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ೯-೩೫ ನಿಮಿಷ

ಮತ್ತೊಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾದು ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೊರಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಎದ್ದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೇ ಆರು ಅಡಿಯ ಸುಂದರ ಯುವಕ ಆಯಾಸಪಡುತ್ತಾ ಅವಸರದಿಂದ ಆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು.

''ಎಕ್ಸ್‌ಕ್ಯೂಸ್‌ಮಿ.....ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ''

''ಆ ವಿಷಯ ನಿನ್ನೆಯ ದಿನವೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ದಿನ ಮುವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷ ತಡೆ....'' ಎಂದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ಸಾರಿ ಡಾಕ್ಟರ್....ಆಯಾಂ ವೆರೀ ಸಾರಿ''

''ನೆವರ್ ಮೈಂಡ್ ! ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು''

''ಇಂದ್ರ....ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್'' ಜೀನ್ಸ್ ಕೋಟನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

''ನಿನ್ನ ಬಿಳಿ ಕೋಟು ಎಲ್ಲಿ ?''

''ನನಗೆ...ಬಿಳಿಕೋಟು!'' ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕಟುವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ರೌಂಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಿಳಿ ಕೋಟು ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿನಗೆ ಯಾರೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವಾ?''

''ಅದು ಅಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್.....ನಾನು....''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳಿಗೆ

''ಮೊದಲೇ ತಡ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯ ಸಮಜಾಯಿಷಿಗಳು-ನನಗೆ ಇಂತಹವು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮಿಸ್ಟರ್ ! ತಕ್ಷಣ ಹೆಡ್ ನರ್ಸ್ ರೂಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಬಿಳಿ ಕೋಟ್ ತರಿಸಿಕೊ ! ರೋಗಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ಇದೆಯಾ ?''

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್''

''ಬೇಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ವಾರ್ಡ್ ನಂಬರ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗು'' ಬೇಸರದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ಅದು ಅಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್....ನಾನು''

''ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡು'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆತನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ವಾರ್ಡ್ ನಂಬರ್ ಒಂದರ ಕಡೆ ಚಕಚಕ ನಡೆದು ವಾರ್ಡ್ ನಂಬರ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ರೌಂಡ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ತಂಡವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡಳು ಕಾವ್ಯ.

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಡೈಟ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕೋಟು ಧರಿಸಿ, ಅವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ಹಿಡಿದು ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು 'ದಿ ಗ್ರೇಟ್ ನ್ಯೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.'

ಆಗ ಕಾವ್ಯ ಹಾರ್ಟ್ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಿರುವ ಓರ್ವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚೆಕಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

''ಈಗಲೂ ಕೂಡಾ ತಡವಾಗಿ ಬಂದೆಯಾ?'' ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಕಡೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

ರೌಂಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ತಂಡವೆಲ್ಲ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್‌ನನ್ನು ಸರ್ಕಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ನೋಡಿ, ಆತನು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಿದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳ ಕೋಪದ ತಾಪ ಅಧಿಕಗೊಂಡಿತು.

''ಇದು ಹಾರ್ಟ್ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೇಸು, ಟ್ಯೂಮರ್ಸ್ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳು.''

ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಚಕಿತಗೊಂಡನು. ಕಾವ್ಯಳ ಕಡೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಿದನು. ಕೊನೆಗೆ ಮುಜುಗರದಿಂದ ಹೇಳಿದನು ''ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು''

''ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮಿಸ್ಟರ್ ! ಎಪಿಕಾರ್ಡಿಯಲ್, ಮಯೊಕಾರ್ಡಿಯಲ್, ಮೂರನೆಯದು ಎಂಡೊಕಾರ್ಡಿಯಲ್''

''ವೆರಿಗುಡ್ ಡಾಕ್ಟರ್, ನನಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಇಂಟರೆಸ್ಟಾಗಿದೆ.''

''ಮೈಗಾಡ್ ! ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟು ಲಘುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ ಈತ'' ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡಳು ಕಾವ್ಯ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ನಡೆದಳು.

ಕೇಸ್ ಶೀಟ್ ತೆಗೆದು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಎದ್ದು ''ಡಾಕ್ಟರ್ ವಿಪರೀತವಾದ ತಲೆನೋವು ಇದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ದೂರು ನೀಡಿದನು.

ಏನೊಂದೂ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ಮುಗುಳುನಗೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್-

''ಎರಡು ಆಸ್ಪ್ರೊ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಮೃತಾಂಜನ ತಿಕ್ಕಿಕೊ- ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.''

ನುಗ್ಗಿಬರುತ್ತಿರುವ ನಗುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದೆ ಒಬ್ಬ ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಫಳ್ಳೆಂದು ನಗುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದ್ದನು. ಹಿಂದೆಯೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನರ್ಸ್ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವಂತಹ ಮುಖಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ನರ್ಸ್ ಜಾಲಿಯಾಗಿ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದಳು. ''ಹುಡುಗಾಟ ಬೇಡ..... ಹಾಗೆ ಅವಸರ ಬೀಳಬೇಡಾ ಬಾಬು.''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಮೆಲ್ಲನೆಯ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದಳು ''ಮಿಸ್ಟರ್ ಇದು ಡೀಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಕೇಸು - ಅತಿಸಾರ ವ್ಯಾಧಿ - ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ?''

''ಜಾಗ್ರತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್'' ಉತ್ತರಿಸಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

''ಈ ರೋಗಿಗೆ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರೈಬ್ಡ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಹೇಗೂ ಇವೆ. ಬೇಸಿಕ್ ಥಿಂಗ್ಸ್ ಕೂಡಾ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ?'' ಕೋಪದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಸಿನ್ಸಿಯರಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದನು. ''ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸಿನ್ಸಿಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಡಾಕ್ಟರ್'' ಎದುರುಗಡೆ ಇರುವ ಮೆಡಿಸನ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕೋರಿಕೆ ಉಂಟಾಯಿತು ಕಾವ್ಯಳಿಗೆ.

''ಮಿಸ್ಟರ್ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳು ?''

''ಕೇಳಿ ಡಾಕ್ಟರ್''

''ನೀನು ಈ ವೃತ್ತಿಗೆ ಲಾಯಕ್ಕಲ್ಲ, ಸಿನ್ಸಿಯರಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ವೃತ್ತಿ ನೋಡಿಕೊ'' ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್‌ನ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿ ಹೋಯಿತು.

(ಸಶೇಷ)

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

• ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಜ್ಞಾಪಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೧. **ನೊಂದಣಿ :** ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯು ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ನೊಂದಣಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾಹಿತಿ ಏನು ಎಂದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಮುದ್ರಣ :** ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ಈಗ ಅದು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲೈನ್ ಎಂಬ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತು ಅಗತ್ಯ. ಈ ವಸ್ತು ನರಕೋಶಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೩೦ ರಿಂದ ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುದ್ರಣವಾಗಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲೈನ್ ಸಂಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮುಗಿದು ಮುದ್ರಣ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಸ್ಮರಣೆ :** ಹೀಗೆ ಮುದ್ರಣವಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ಮರಣೆ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

೧. **ಇತರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳು:** ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಇತರ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ವಿಷಯಗಳು, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಕಲಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ನಾವು ದೂರವಿರಬೇಕು.

೨. **ಬೇಸರ-ದುಃಖಗಳು :** ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರ ಅಸಹಕಾರ, ಅಸಡ್ಡೆಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಕೊರತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳ ಅಭಾವ, ಹಿಂದೆ ನಾವು ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇಸರ ದುಃಖಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕಲಿಯುವ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ದಣಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ದುಃಖವಾದಾಗ ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಸರ, ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಃಖದ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩. **ಭಯ -ಆತಂಕಗಳು :** ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಭಯ, ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಫೇಲಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಗತಿ? ಎಂಬ ಆತಂಕ, ನಮಗಿಂತ ಬೇರೆಯವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ, ಬರುವ ಪರೀಕ್ಷಕರು ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಡೇ ಗಳಿಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ, ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. 'ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಲಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

೪. **ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ:** ದೇಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೋವು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಆಯಾಸ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ, ಓದು, ಅಧ್ಯಯನ, ಕಲಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದು, ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:

೧. ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಕೋರ್ಸನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಕೋರ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಆ ವಿಷಯ, ಕೋರ್ಸ್ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ವಿಷಯ, ಕೋರ್ಸ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨. ಕೋರ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ.

೩. ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಹಿತವಾದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅವಧಿಯನ್ನು ಓದಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಪ್ರಶಾಂತರಾಗಿರಬೇಕು, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು.

೪. ನೀವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಓದಲು ಕೂಡಬೇಡಿ; ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಓದಲು ಕೂಡಿ.

೫. ಓದಲು ಕುಳಿತಾಗ ಸುತ್ತ ಯಾವುದೇ ವಿಕರ್ಷಣೆ ಇರಬಾರದು. ಇತರ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿ.

೬. ಓದುವಾಗ, ಓದುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲದ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೭. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ, ಓದಿ, ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೮. ಈಗ ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಓದಿದ ವಿಷಯದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. ನೆನಪಿಗೆ ಬರದ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

೯. ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಓದಿ. ಒಂದೇ ಸಮ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಓದುವುದರಿಂದ ಶ್ರಮವೇ ಹೊರತು,

ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

೧೦. ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಆಗ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನನವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕಾಲಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ,

೧೨. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ. ರಿವೈಸ್ ಮಾಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು, ಒಂದೆಡೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ವಿರಮಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೈಮನಸ್ಸು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ, ಆತಂಕ, ಭಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತೋ, ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಬರೆಯದೇ ಇರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆ ಸ್ಫುಟವಾಗಿರಲಿ. ಚಿತ್ತು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ನೀಟಾಗಿರಲಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ನೆನಪಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ, ವಿರಾಮ ಕಾಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು (ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಆಟಗಳು) ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ,

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸತತ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

೧. **ಸ್ವಾವಲೋಕನ :** ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷ, ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೇಸರಪಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೊರತೆ, ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

೨. **ಸರಳ ಜೀವನ :** ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗಿರುವ ಇತಿಮಿತಿಗಳಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

೩. **ಸಂಬಂಧಗಳ ಸುಧಾರಣೆ :** ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು, ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರನ್ನು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅವರ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ. ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ,

೪. **ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ :** ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ, ನೋವು, ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಗೆ ಅವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡೀತು.

೫. **ಅಪವ್ಯಯಬೇಡ :** ನಿಮಗಿರುವ ಹಣ, ಸಮಯ, ಜನ, ಇತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ. ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಿ.

೬. **ಶ್ರದ್ಧೆ :** ನೀವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ. ಆದರಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ.

೭. **ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು :** ಹಿಂದೆ ಆದ ತಪ್ಪುಗಳು, ಸೋಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ ಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಆ ತಪ್ಪು, ಸೋಲುಗಳಿಂದ ನೀವು ಏನು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಆ ತಪ್ಪು, ಸೋಲು ಮತ್ತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

೮. **ಕಳವಳ ತೊರೆಯಿರಿ :** ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಎದುರಾದಾಗ ಕಳವಳ ಪಡಬೇಡಿ, ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಪಡಬೇಡಿ. ಕ್ರಮವಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ. ಇತರರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ''ನನ್ನ ಕೈಲಾದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಜಯಶೀಲನಾಗುತ್ತೇನೆ'' ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

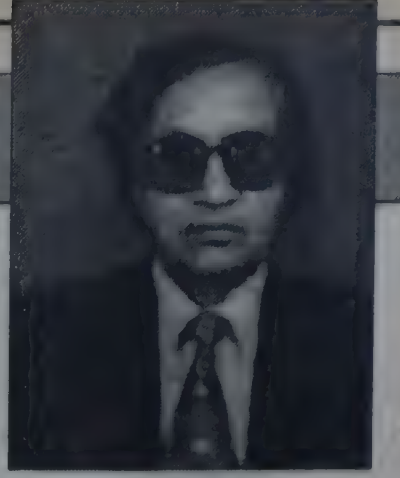
೯. **ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ :** ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಮೈ- ಮನಸ್ಸು, ವಿರಮಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಕಲಿಯುವುದು, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಬರೆಯುವುದು, ಬಯಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾದ ಆಟಗಳು, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುವುದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಸರಳವಾದ ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠಣ, ಭಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

೧೦. **ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ :** ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಿತ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ, ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಜಿಡ್ಡನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

೧೧. **ಉದಾಸೀನ ಸಲ್ಲದು :** ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಣ್ಣದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಕಾಯಿಲೆ ಏನು? ಏಕೆ ಬಂದಿದೆ? ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ.

೧೨. **ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ :** ದಾನ, ಧರ್ಮ ಪರೋಪಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕಷ್ಟವಾದರೂ ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸರಿದಾರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ



ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ವಂದನೆಗಳು.

ನನ್ನ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕ(ಕಿ) ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು, ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆದು, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧ನೆಯ ತಾರೀಖಿನೊಳಗೆ ನನಗೆ ಕಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು ೧೪ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ನನ್ನ ಕೈ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ೧೩ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ, ೧ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲೂ ಇದೆ. ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತಂದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ೧೪ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದರೆ ಎಂಥಾ 'ಕೆಟ್ಟ' ಶಿಕ್ಷಕನೂ 'ಒಳ್ಳೆಯ' ಶಿಕ್ಷಕನಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ನಾಡಿನ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ಶಿಲ್ಪಿಗಳೇ ಶಿಕ್ಷಕ(ಕಿಯ)ರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಬಿಲ್ಲು-ಬೆಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಸಾವಿರಾರು ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡುವೆ, ಎಲೆಮರೆಯ ಕಾಯಿಯಂತೆ, ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಹೇಳಿದ 'ಅಜ್ಜಿ ಮಿಸ್' ಕೃಷ್ಣವೇಣಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಹೊಸಕೆರೆಹಳ್ಳಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಸುವರ್ಣ.

ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಟಿ. ಕ್ರಾಸ್ ಗ್ರಾಮದ ಕೆ. ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹನೆಯಿಂದ, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಬೇಕಲ್ಲದೆ ನೀತಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು.

'ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕ ಬೋಧಕ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತನಂತಿರಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಕೋನಸಾಗರದ ಎಂ. ವಿ. ನಾಗೇಶ್.

'ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವೊಂದಿದ್ದರೇ ಸಾಲದು, ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಆದರ್ಶ ಅಗತ್ಯ ' ಎನ್ನುವುದು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮದಕರಿಪುರದ ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

''ಶಾಲೆಗೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ೫೦-೬೦ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ತಪ್ಪದೇ ಬಂದು, ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ಪಾಠಹೇಳುವ ತನ್ನ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ರೇಖಾಗಣಿತದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ನರಸಿಂಹರಾಜಪುರದ ಟಿ. ಆರ್. ಅಮರ್.

''ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೋಧಕರೇ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಪಾಠ ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಟ, ಚರ್ಚೆ, ನಾಟಕ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮುಂತಾದವನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ'' ಎನ್ನುವುದು ಕಾರವಾರದ ಲತಾ ಸುರೇಶ್‌ಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

''ಏಳು ವರ್ಷವಾದರೂ ಶಾಲೆಗೇ ಸೇರದೆ ಇದ್ದ ಬಡವನಾದ ನನಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಕೊಡುವ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿ, ಕುಲಕರ್ಣಿ ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಇವರ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ನಾನು ೧೦ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದೆ''ಎಂದು ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ ಇಂಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಲಚ್ಯಾಣದ ಅಶೋಕ ಗಿರಿಮಲ್ಲಪ್ಪಾ ಹತ್ತಳ್ಳಿ.

ಗದಗ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ರೇಣುಕಾ ಯಲ್ಲಪ್ಪ ಜೋಗಿನಳ ಪ್ರಕಾರ, ''ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವ ಸರಳ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸತ್ಯನುಡಿ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸಹನೆ, ತ್ಯಾಗದಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು''

''ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ, ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಗುರುವಾದರೆ, ಅಧ್ಯಾಪಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಎರಡನೇ ಗುರು'' ಎನ್ನುವುದು ಮಹಾಲಿಂಗಪುರದ ಶೋಭಾ ಗುಡದಿನ್ನಿಯ ಹೇಳಿಕೆ.

ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ, ಬಾದಾಮಿಯ ರಾಜಶ್ರೀ ಪಿಸೆ ಬರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ''ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಶಿಲ್ಪವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವವನು ಶಿಲ್ಪಿಯಾದರೆ ಬಾಲಕ (ಕಿಯ)ರೆಂಬ ಕಲ್ಲನ್ನು ನಾಳಿನ ಸತ್ಪ್ರಜೆಯೆಂಬ ಶಿಲ್ಪವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ, ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯಶೀಲವಾದ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವವರೇ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಡಾ॥ ಸರ್ವೆಪಲ್ಲಿ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉದಾಹರಣೆ.''

''ಇಂದಿನ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬರ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ'' ಎಂಬ ಆಶಾದಾಯಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮುಂದಿಟ್ಟವನು ಹಳಿಯಾಳದ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಗಣಪತಿಭಟ್.

ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿದ್ಯಾನಗರದ ಶಾಂತಲಿಂಗಯ್ಯ ಆರ್. ಸುರಗಿಮಠ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ''ಅಂದಿನ ಗುರುಗಳು ಸದಾ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರದ ಆಸೆ ಅವರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು, ಇಂಥಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಇಂದು ಇಂಥಾ ಶಿಕ್ಷಕ, ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಬೇಕು.''

''ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ದೇಶಭಕ್ತಿ, ಕೋಮುಸಾಮರಸ್ಯ, ಸಮಯದ ಮಹತ್ವ ಮುಂತಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯಕರಾಗಬೇಕು,'' ಎಂಬುದು ಕೊಪ್ಪಳದ ಎಸ್. ಎಸ್. ಪಾಟೀಲನ ಬಯಕೆ.

ಜಾಲಿಹಾಳದ ಅನಿತಾ ವಿ. ಪಾಟೀಲ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಬಂಧದ ಪ್ರಕಾರ ಡಾ॥ ಸರ್ವೆಪಲ್ಲಿ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್‌ರೇ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರು.

ನಾನು, ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ೧೪ ಪ್ರಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲೂ ಅರ್ಹರು.

ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಯೋಭಿಲಾಷಿ,

ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ'

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ

ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರು

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ'

೧. ಹೆಸರು...

೨. ಹೆಸರಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೇತ ನಾಮ...

೩. ವಿಳಾಸ. ....

....

೪. ಲಿಂಗ : ಸ್ತ್ರೀ.............................ಪುರುಷ.............................

೫. ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ...ದಿನ.............................

೬. ಜನ್ಮ ಸಮಯ.............................ಗಂಟೆ.............................ನಿಮಿಷ

೭. ಜನ್ಮ ಸ್ಥಳ.............................ಗ್ರಾಮ.............................ತಾಲ್ಲೂಕು.............................ಜಿಲ್ಲೆ.............................

೮. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು ? (ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ) : ★ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯ ☐ ★ ವಾರ್ಷಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ☐

೯. ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯವಾದರೆ, ರೋಗದ ಹೆಸರು...

೧೦. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸ್ಥಳ.............................

ದಿನಾಂಕ............................. ಸಹಿ

ನಿಯಮಗಳು

* ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
* ಇದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
* ಫಲ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವು ನಿಜವಾಯಿತೇ? ಸುಳ್ಳಾಯಿತೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
* ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
* ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಓದುಗರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
* ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ ನಮಗೆ ತಲುಪಲಿ.
* ಈ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ವಿಭಾಗ,

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

ಜಾತಕ ಕಳುಹಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ ವಿದ್ವಾನ್ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರಿಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಆಭಾರಿ.

ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಓದುಗರ ತೀವ್ರ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆತಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವೇಶಪತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಾತಕವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕಳುಹಿಸಿರುವವರ ಕೆಲವು ಜಾತಕಗಳು ಅನೇಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾತಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಯಾರ ಯಾರ ಭವಿಷ್ಯವು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೋ, ಅವರೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಜವಾದರೆ ನಿಜವೆಂದು, ಸುಳ್ಳಾದರೆ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾದೀತು.

ಓದುಗರು ಸಹಕರಿಸುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ - ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ?

– ಸಂಪಾದಕ

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಗುಣ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವನ್ನು ರೋಗನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ' ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ರೋಗ ಅಥವಾ ರೋಗ ಸಂಶಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವವರು ಈ ಪಕ್ಕದ ಪುಟದಲ್ಲಿನ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ಕೂಪನ್ನನ್ನು ಸ್ವಹಸ್ತಾಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗುವುದು.

-ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿ

ರವಿ೬ ಶನಿ೬	ಶುಕ್ರ ೪ ರಾಹು ೫		
ಬುಧ೧೦			ಗುರು ೪
ಮಾಂದಿ೧			ಚಂದ್ರ೨
	ಲಗ್ನ ೧೧	ವಕ್ರ ಕುಜ೯ ಕೇತು ೧೧	

ಹೆಚ್ ಗೋಪಿನಾಥಭಟ್ಟ, ಪುತ್ತೂರು, ದ.ಕ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ರಾಹು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟಮ ಶನಿಯೂ ಇದೆ. ಭಾಗ್ಯಾಧಿಪತಿ ಚಂದ್ರನ ದೆಶೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸೌಖ್ಯಾನುಭವವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ-ಶೀತದಿಂದ ಸೀನು, ನೆಗಡಿ, ಮೈ,ಕೈನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮುಂದೆ ಬಂದೀತು! ಆದರೆ ವಿಶೇಷ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ದೇವೀ ಆರಾಧನೆ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್. ಆರ್. ಶಶಿಧರ, ಹೊನ್ನಾಳಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗಾ

		ಲಗ್ನ ರಾಹು	
			ರವಿ
ಚಂದ್ರ			ಬುಧ ಶುಕ್ರ
ವ.ಗುರು	ಕುಜ ಕೇತು	ಶನಿ	

ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಜ ರಾಹು ಸಂಧಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಉಳಿದ ನಿಮಗೆ ಈಗ ರಾಹುದೆಶೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ೯೮ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ವರೆಗೆ ವಾಹನಾಪಘಾತ ಯೋಗವಿದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದೀತು. ದೇಹ ಕ್ಷೀಣಿಸೀತು. ಆಗಾಗ ಎಡವಿ ಬೀಳಬಹುದು. ದೇವೀ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಗುಕಟ್ಟುವುದು-ತನ್ಮೂಲಕ-ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾದೀತು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಗುರು ೧೧	ಕೇತು೯		ಕುಜ೯
			ಶನಿ೬
			ಶುಕ್ರ೯
		ಲಗ್ನ ೩ ರವಿ೧೧ ಬುಧ೭ ರಾಹು ೩	ಚಂದ್ರ ೫

ವಸಂತಕುಮಾರ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಸಮಸ್ಯೆ : ಚರ್ಮದ ಕಲೆ

ಚರ್ಮದ ಈ ಕಲೆ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ಶನಿ, ಚಂದ್ರ, ಗುರು ಗ್ರಹಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಇದು ಕಪ್ಪು ಚಿಬ್ಬು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಗುರುದಶಾ ಶುಕ್ರಭುಕ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ೯೮ ಜೂನ್ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶಂಖದ ಉಂಗುರವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಶಂಖದ ನೀರು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್'

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಓದುಗರೇ,

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ.........

ನಿಮಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣವನ್ನು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಸ್.ಎಲ್.ಶಶಿಧರ್

ಅಸ್ಥಿಸುರೂಪಿಕಾ ತಜ್ಞರು (ಆರ್ಥೋಪಿಡಿಸ್ಟ್)

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ತುಮಕೂರು

ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಇವರು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಗಳು

೧) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

೨) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಚುಟುಕಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.

೩) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೪) ಈಗಾಗಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್' (ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಫಾರಂ ಜೊತೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ.

೫) ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

೬) ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.

ನೀವು ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ'

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ

೯೪೦, ೧ನೇ 'ಜಿ' ಮೇನ್,

೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್,

ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ, ಅಕ್ಟೋಬರ್ - ೧೯೯೭

ಹೆಸರು ....

ವಯಸ್ಸು .... ಲಿಂಗ ....

ವಿಳಾಸ ....

....

....

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು : ೧)..

೨)..

ಸ್ಥಳ ....

ದಿನಾಂಕ........................... ಸಹಿ

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ.

ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
೩. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು.
೫. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

• ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ -೮

೧) ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆ ಬಿಳುಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು..................

೨) ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೃದುವಾದ ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಆದ ವಸ್ತು.............

೩) ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ .... ಮೂಳೆಗಳಿವೆ.

೪) ತೊಡೆಮೂಳೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು....

೫) ಲಿಂಗಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ......... ರೀತಿಯ ವಿಭಜನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಮರಿಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕ್ರೊಮೊಸೋಮುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ.

೬) ಒಂದು ಗುಣಾಣುವಿನೊಳಗೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಒಂದು ಜೀವಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹೊಸ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ....ಎಂದು ಹೆಸರು

೭) ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಫ್ರೆಂಚ್ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ

೮) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರಸವಿಶೇಷಗಳನ್ನು......... ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೯) ನೀಲಿಕಣ್ಣು, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಸೀಳು ತುಟಿ, ನೇರವಾದ ಕೂದಲು, ಅತಿ ಬಿಳುಪು ಚರ್ಮ, (ಆಲಿಬಿನಿಸಂ), ಕಂದುಕಣ್ಣು ಈ ಗುಣಗಳ ಪೈಕಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಲಕ್ಷಣ ಯಾವುದು ?

೧೦) ಮಂಗನಬಾವು (ಗದಕಟ್ಟು) ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ವೈರಸ್ಸೆ ಅಥವಾ ಆದಿಜೀವಿ (ಪ್ರೊಟೊಜೊವ) ಯೇ ?

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು...

ವಿಳಾಸ..

....

....

ವಯಸ್ಸು.......................ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ........................ಉದ್ಯೋಗ..................

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ

ಏಕೆಂದರೆ...

....

....

(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : .... ಸಹಿ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - ೬ರ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ವೆ
೨. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್
೩. ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್
೪. ಟಿಟ್ಸಿನೊಣ
೫. ಹಾಲು
೬. ಆಮ್ಲಜನಕ
೭. ರಕ್ತ
೮. ವೈರಸ್
೯. ಹೋಮೊ ಸೇಪಿಯನ್ಸ್

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-೬ರ ವಿಜೇತರು

ಜೀವನಾಡಿಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ೬-ಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟು ೨೬೦ ಪ್ರವೇಶಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿದ್ದು, ೨೦೦ ಜನರು ಸರಿಯುತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಳಾಭಾವದಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರ ಹೆಸರನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಲಾಟರಿ ಮೂಲಕ ಬಹುಮಾನ ವಿಜೇತರನ್ನು ಆರಿಸಲಾಗಿದ್ದು. ಈ ಬಾರಿ

ಕೆ.ಆರ್.ಲೀಲಾಬಾಯಿ., ಆನವಟ್ಟಿ

ಇವರು ವಿಜೇತರಾಗಿದ್ದಾರೆ



ಮೂತ್ರ ಶಂಕೆ ಬಲವಾದಾಗ

ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಆಲ್‌ಫೋನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಗೇಸ್ಟಾನ್' ಎಂಬುದು, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಟೀಮ್. ಈ ಟೀಮ್ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಆಲ್‌ಫೋನ್ಸ್ ಎಂಬುವವರು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಲಂಡನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು.

ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಗಳ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದಂತೆ.

ಅಲ್‌ಫೋನ್ಸ್ ಲಂಡನ್‌ನ ರಸ್ತೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಇವರಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮೂತ್ರಶಂಕೆಯುಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ಅವರು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡಿದರು. ಮೂತ್ರಶಂಕೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಆತ ಮೆಟ್ಟಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳಷ್ಟು ಮನೆಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಾಡಿದರೂ ಆತನಿಗೆ ಒಂದಾದರೂ ಶೌಚಾಲಯವು ಕಾಣಿಸಬಾರದೇ?

ಆಗ, ಅರ್ಧ ಕಟ್ಟಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಕಟ್ಟಡವೊಂದು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಖುಷಿಗೊಂಡರು. ಅದರತ್ತ ಮೆಟ್ಟಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದರು. ಅವರಿನ್ನೇನು ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು; ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಪೊಲೀಸ್ ಅವರ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇರಿಸಿ, ಇಲ್ಲಿ ಬೇಡೀ ಸ್ವಾಮಿ! ಇಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ!'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶಿಯನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಎಳೆತಂದು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟ,

ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಡ್ಯೂಕ್ ಆಫ್‌ವೆಲ್ಲಿಂಗ್‌ಟನ್ ಬೃಹತ್ ಪ್ರತಿಮೆಯ ಬಳಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು ಎಂದಾತನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿ; ಪ್ಯಾಂಟ್‌ನ ಗುಂಡಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪೊಲೀಸ್ ಆತನನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಂದು ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿಟ್ಟ. ರಿಜಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್‌ನ ಮರದ ಬಳಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಯಿತು.

ಹತಾಶನಾಗಿ ಹುಚ್ಚೆದ್ದವನಂತೆ ಆತ ಮುನ್ನಡೆದಾಗ ಒಂದು ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಎದುರು, ಜೆ. ಜೋನ್ಸ್ ಎಂ.ಡಿ., ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (Urologist) ಎಂಬ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಣಿಸಿತು.

ಒಂದೇಟಿಗೆ, ಮೂರು ಮೂರು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಂತೆ, ಕೋತಿ ಮರವನ್ನು ಸರ ಸರ ಎಂದು ಏರಿದ ಹಾಗೆ ಅಲ್‌ಫೋನ್ಸ್‌ರವರು ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರರ ಕನ್‌ಸಲ್ಟಿಂಗ್ ರೂಂಗೆ ಗೂಳಿ ನುಗ್ಗಿದಂತೆ ನುಗ್ಗಿದರು.

''ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು?'' ಆ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್ ಅಲ್‌ಫೇನ್ಸ್‌ವರನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

''ನನಗೆ ಅದು ಮಾಡೋಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಾ ಇಲ್ಲಾ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳ್ತೀರಿ? ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ? ಅದು ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮೂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಪಕ್ಕದ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಈ ಲೋಟದೊಳಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ; ನಾನು ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕಳಿಸ್ತೀನಿ. ಆಕೆಗೆ ಆ ಲೋಟ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಆತ ಪಕ್ಕದ ರೂಮಿಗೆ ಹೋದ. ಅರೆಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಜುಳುಜುಳು ಎಂದು ಆ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತ, ಅರೆತೆರದ ಬಾಗಿಲಿನ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರ ತುಂಬಿದ ಆ ಲೋಟಾವನ್ನು ನರ್ಸ್‌ಗೆ ಕೊಡುತ್ತ, ''ಸಿಸ್ಟರ್! ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಟ ಕೊಡಿ, ಬೇಗ! ಪ್ಲೀಸ್! ನಿಮ್ಮ ದಮ್ಮಯ್ಯಾ!'', ಎಂದು ನರ್ಸ್‌ಳನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡ.

ಆಕೆ ಎರಡನೆಯ ಲೋಟ ಕೊಟ್ಟಳು. ಅದನ್ನೂ ತುಂಬಿಸಿದ. ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಆತ ಈ ರೀತಿ ೫ ಲೋಟಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಆ ನರ್ಸ್ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ! ನಂತರ ಪ್ಯಾಂಟಿನ ಗುಂಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಬಂದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಾ, ದೊಡ್ಡ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ಗೆದ್ದಂತೆ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತ ಹೊರ ಬಂದ!



''ನಿಮಗೆ ಯಾರಪ್ಪ ಹೇಳಿದರು? ನೀವು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗೋಲ್ಲಾ ಅಂತ? ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸದೆ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ರೀ?'' ಎಂದು, ಆ ೫ ಲೋಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತ ಮೂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಕೇಳಿದರು.

''ಲಂಡನ್‌ನ ಇಡೀ ಪೊಲೀಸ್ ಫೋರ್ಸ್ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ತಡೆಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ಆರಾಮವಾಯಿತು'', ಎಂದು ಆತ ತನ್ನ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀವಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳಿ ಆ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದ!

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ಸೊಪ್ಪುಗಳು

◆ ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು

(ರಾಜಗಿರಿ ಸೊಪ್ಪು)

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಹುಳಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ರುಚಿಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	೯೦.೦೦ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೦.೦೪ ಗ್ರಾಂ
ಪಿಷ್ಠ	೬.೦೦ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ(ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ)	೩೯೭ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೪.೯೦ ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೮೩.೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೨೫.೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ	೩೧೪ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	೨೩೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	೨೪೭ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
'ಎ'ಜೀವಸತ್ವ	೧೧೯೭೦ ಐ.ಯು
'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೩೬ ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ನಯಾಸಿನ್	೧೧.೧ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ'ಜೀವಸತ್ವ	೧೫೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರು ಒಂದು ಲೋಟ ತಾಜಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನ (Liver) ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ (ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ) ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಶೀಘ್ರವೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ●

ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ



ತಂಬಾಕು ಒಂದು ಹಾಲಾಹಲವೆಂದೇ ಕುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ನಿಕೋಟಿನ್' ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಕೆಡುಕಿನ ಘಟಕ.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳದುರಿಯೂತ, ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಅತಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ವೀರ್ಯದೋಷವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಅನಾಹುತ ಎಷ್ಟು ? ಎಂಬುದರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ತಡೆದು ಭ್ರೂಣ ರಕ್ತಕೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ಆಕುಂಚನ ತೋರಿ, ಅವಳ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ತಂಬಾಕು ವಿಷಗಳು ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಸೇರುವವು. ಆಗ ಭ್ರೂಣದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೇವಲ ನೇರವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದರಿಂದಲೂ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ, ಸಿನೇಮಾ ಥೇಟರಿನಲ್ಲಿ, ನಾಟಕ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರು ತಂಬಾಕು ಸೇದಿ ಹೊಗೆ ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಾಕು, ಆ ಹೊಗೆ ಎಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಸೇರುವುದು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಂಥಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಇದ್ದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಆಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಭ್ರೂಣವೂ ಸಹ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಇದರ ಕೆಡುಕನ್ನು ಮನಗಂಡು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದು ಒಂದು ಗೌಣ ಚಟವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರು, ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೇದುವ ಚಟವುಳ್ಳವರು ಕಟ್ಟಡಗಳ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಚಟವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಾದ, ಬಸ್ಸು, ವಿಮಾನ, ಟ್ರೈನು, ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಚಟವುಳ್ಳವರು ಯಾರ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಗಣಿಸದೇ ತಂಬಾಕು ಸೇದಿ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಬೇಕು. ●

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/ 97
POSTAL REGD NO BGW 24

ದಿಕ್ಸೂಚಿ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ

ಉಚಿತ ಕೊಡುಗೆ
NTSE ಮತ್ತು
BSRB



ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ......

★ ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ಕರುಣಾಮಯಿಗಳು
ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ (೧೯೧೦-೧೯೯೭)
ಡಯಾನಾ (೧೯೬೧ - ೧೯೯೭)

★ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ್‌ದ ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಏಳುಬೀಳುಗಳ ಹಾದಿ

★ ಬ್ರಿಟನ್ ರಾಣಿಯ ಭೇಟಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ತಂದ
ಜಲಿಯನ್ ವಾಲಾಬಾಗ್ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡ

★ ಹೆಲ್‌ಬಾಪ್ ಹೊರಗೆಡುಹಿದ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳು

★ ೧೯೯೭ ರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಬಾಚಿಕೊಂಡ
ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು

★ ಯುಎಸ್ ಓಪನ್ : ಒಂದು ಇಣುಕು ನೋಟ

★ ಓರ್ಝೋನ್ : ವರವೋ, ಶಾಪವೋ ?

★ ಮಿಂಚು : ಒಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ

★ ಧೂಮಪಾನ ಸಾವಿಗೆ ಸೋಪಾನ

ಪೈಲಟ್ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಅಲ್ಲದೆ ಓದುಗರನ್ನು ಒಂದು ಹೊಸ ಚಿಂತನಾಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಿನೂತನ ಧಾರವಾಹಿ **ಅನ್ಯಗ್ರಹ ಜೀವಾನ್ವೇಷಣೆ**

೧೬ ಪುಟಗಳ ಬೋನಸ್ ಕೊಡುಗೆ SDA ಮತ್ತು FDA ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯